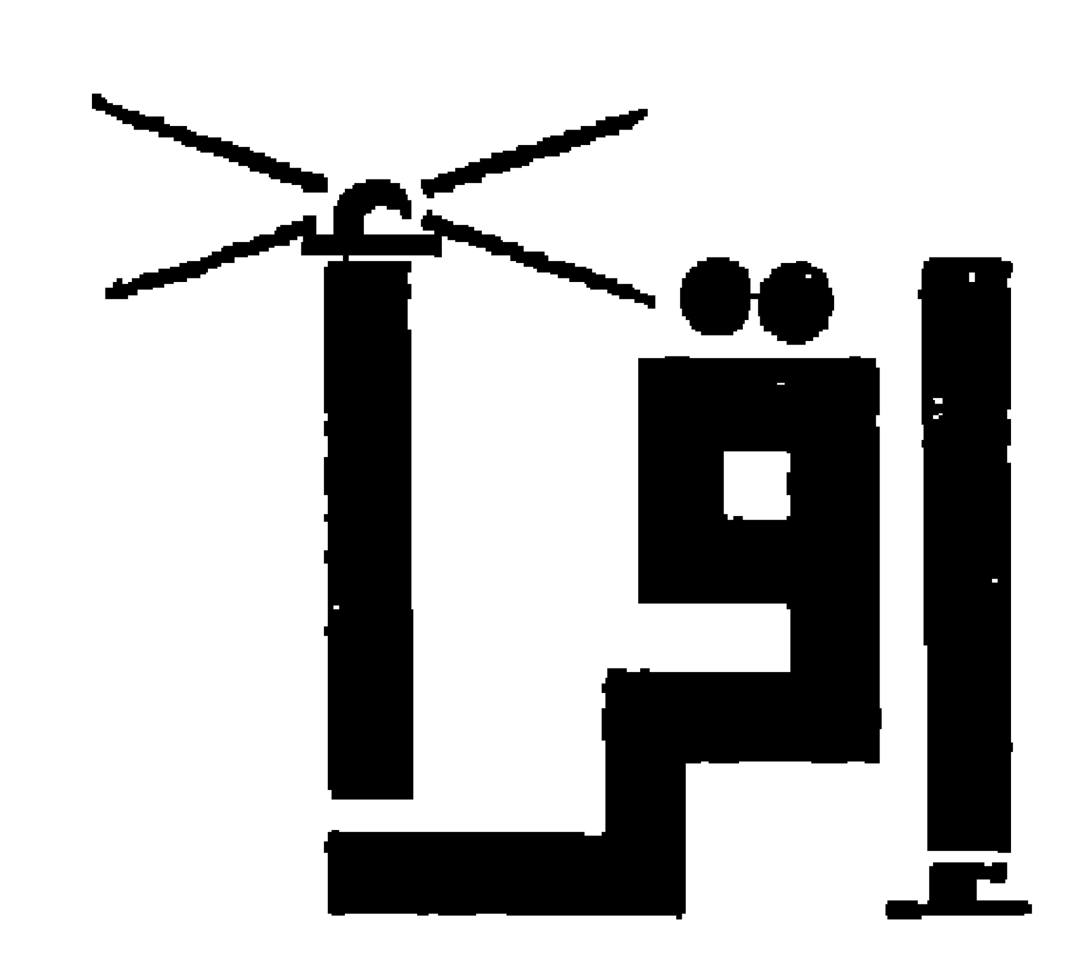


الدكتور إبراهيم فهيم

النفسُ والبَدن

لبنان ١٠٠ ق . ل   سوريا ١٠٠ ق . س   الأردن ١٠٠ ف . أ
العراق ـ الكويت ١٠٠ ف . ع الخليج العربي ١٥٠ ف السعودية ٢ ريال
عدن ٢,٥ شلن   السودان ١٢٠ مليما   ليبيا ١٥ قرشاً
تونس ٢٠٠ مليم   الجزائر ٢,٢٥ دينار   المغرب ٢,٢٥ درهم



مجلة تصدر فى أول كل شهر
رئيس التحرير: عادل الغضبان



الدكتور إبراهيم فهيم

النفس والبدن

اقرأ ٣٣٦

دار المعارف بمصر

اقرأ ٣٣٦ – ديسمبر سنة ١٩٧٠

الناشر : دار المعارف بمصر – ١١١٩ كورنيش النيل – القاهرة ج. ع. م.

مقدمة المؤلف

تقدمت العلوم الطبية فى السنوات الأخيرة تقدماً لم يكن يتوقعه أكثر العلماء تفاؤلاً ، وأصبحنا بفضل الاكتشافات الحديثة الكثيرة ، لا نخشى الأوبئة والأمراض التى كان يذهب ضحيتها الملايين فى كل عام؛ فلم تعد للتيفوس أو التيفود أو الطاعون أو الجدرى أو الالتهابات الرئوية وما إليها سطوة الماضى ، فقد دالت دولة الميكروبات المسببة لها ، وأصبحت تعجز عن مقاومة قاتلات الميكروب ومركبات السلفا أكثر من بضعة أيام ، كما دلت التجارب على أن استخدام مبيدات الحشرات والمطهرات الحديثة وغيرها من وسائل الصحة والوقاية ، سلاح فعال فى الفتك بالحشرات الناقلة للميكروبات ، والوقاية من الأوبئة والأمراض السريعة الانتشار ، ولكن بالرغم من ذلك ، وبالرغم من تقدم وسائل التشخيص ، بحيث أصبح تشخيص العلة الجثمانية — فى أغلب الأحوال — أمراً يسيراً أكيداً لا يحتمل الشك ، زادت نسبة الوفيات الناشئة عن الأمراض المصحوبة بارتفاع الضغط ، وتصلب الشرايين واضطرابات القلب زيادة كبيرة ، وفى اعتقادى أن ما أحرزه العلم من تقدم فى وسائل التشخيص وابتكار العقاقير فى ميدان الطب الباطنى لم يستفد منه الكثيرون من المرضى الاستفادة المرجوة ، فقد كانت الاستفادة فى أغلب الأحوال مؤقتة . . لأنهم ليسوا مرضى بأجسامهم بقدر ما هم مرضى بنفوسهم وأعصابهم .

إن العدو الأكبر فى معركتنا اليوم ضد المرض هو الأعصاب الثائرة المضطربة ، وعلاج هذه الأعصاب فى يدك أنت وحدك ؛ فقد تولد بأعصاب رقيقة مرهفة ، ولكن فى وسعك أن تنظم حياتك ، وأن تمارس

عادات تنعم بفضلها بهدوء لا يفسد صحتك وينغص عليك عيشك ؛ وقد تولد بجهاز سليم قوى ، ولكنك تسلك فى حياتك مسلكاً يدفعك إلى الانهيار دفعاً ، فتنتابك علل لا تفيد فى علاجها العقاقير مالم تبادر بتغيير مسلكك وتنظيم حياتك . لذلك لن أحدثك فى هذا الكتاب حديثاً طبياً خالصاً ، ولن أحدثك حديثاً نفسياً خالصاً ، وإنما سيكون حديثى مزيجاً من هذا وذاك . فأنت لا تستطيع أن تعيش صحيح الجسم ما لم يكن جهازك العصبى سليما ، ولن يكون جهازك العصبى سليماً مالم يكن جسمك سليما . ولقد صدق أفلاطون منذ أكثر من ألفى عام ، حين كان يردد لمريديه : « إن أكبر خطأ يقع فيه الأطباء اليوم فى علاج الجسم البشرى أنهم يفصلون بين النفس والجسم » .

إنى أود أن تقرأ هذا الكتاب بإمعان ، وأن تعمل جاداً على تطبيقه فإنك لن تتذوق طعم الحياة وأنت ثائر الأعصاب مضطرب النفس ، ولن ينعم أبناؤك وزوجك بما تهيئه لهم من أسباب الرغد والترف مادمت مريض النفس مضطرب الأعصاب . إن الاضطرابات النفسية والعصبية « أمراض معدية » تنتقل إلى ذويك ومخالطيك . وهذا هو السر فى أن كثيرين من رجال الأعمال والتجار والمحامين والجامعيين وحتى الأطباء ، يعيشون فى هذه الأيام فى أجواء عاصفة مريرة ، وقل أن تجد بين ذويهم من لا يشكو علة مزمنة — برغم أنها ليست مستعصية — لم تفد فى علاجها مختلف الأقراص والحقن . إن هؤلاء لا « يموتون » ولكنهم « يقتلون » أنفسهم .

إلى هؤلاء أقدم كتابى هذا ، راجياً أن أحقق الغرض الذى أهدف إليه وهو أن أمهد الطريق أمام أكبر عدد من المواطنين فى مصر وبلاد الشرق العربى لحياة سعيدة خالية من المرض .

دكتور إبراهيم فهيم

الفصل الأول

هل يمكن أن تعيش سليماً . . ؟

إن البشر لا يولدون متساوين فى تكوينهم الجسمى والعقلى والنفسى ، فأنت تولد متميزاً ، لا يشبهك أحد ، لأن الوراثة تجعل منك شخصاً مختلفاً عن غيرك كل الاختلاف ، وثمة طفل يولد وجسده يمكن أن يصمد لمتاعب الحياة عشرين عاماً فقط ، وآخر يولد مكتسباً صفات يمكن أن تصل بعمره حتى الخمسين ، وثالث يولد بإمكانيات البقاء حتى المائة والعشرين .

وكما ينبغى ألا نتوقع من سيارة مختلة المحرك ، القوة والسرعة ودرجة الاحتمال التى نتوقعها من سيارة جيدة الصنع سليمة الأجهزة ، فإنه لا يمكن لطفل هزيل ، ولد لأبوين مريضين ، أن تتوافر له فرصة البقاء وسلامة الجسم التى تتاح لطفل ولد لأبوين قويين صحيحى الجسم .

ومع ذلك فإن كل إنسان يمكن أن يعيش سنى حياته بطريقة تمكنه من الاستمتاع بأفضل ما يمكن أن تقدمه له الحياة من مباهج ومسرات ؛ فأسلوب حياة المرء تتوقف عليه — إلى حد كبير — حالته الصحية والنفسية ، وهذا الأسلوب من اختصاصه وحده وعليه أن يحدده بنفسه .

وليست الصحة هى الخلو من المرض فحسب ، بل هى كذلك فى الإحساس بالحيوية والشعور ببهجة الحياة . ويحدث هذا عندما تعمل جميع أعضاء الجسم بانتظام وانسجام ، فيكمل كل عضو وظائف الأعضاء الأخرى ويستجيب الجسم كله فى سرعة ويسر ، لأى واجب يلقى إليه ، أو طارئ يطرأ عليه .

والشخص غير المريض قد يكون رخواً كسولا . يقوم بأعماله اليومية « الروتينية » بعد جهد وعناء . ويظل يقاوم الكسل وفتور الهمة ، ولكنه لن يصمد طويلا . إنه أشبه بسيارة محركها قوى سليم ولكن صاحبها يتولى قيادتها وهو ضاغط على الفرامل .

إن أكثر الشباب لا يدرك أهمية الصحة ، على الرغم من الشواهد الكثيرة التي تؤكد أهميتها ، فكم من مريض يملك من المال ما يمكنه من الظفر بكل ما تشتهيه نفسه من متاع ؛ ولكنه برغم ذلك يتمنى لو خسر ماله واستعاد صحته .

الصحة أمر طبيعي

قصدت الطبيعة أن نكون جميعاً أصحاء . وكما يرفق مهندسو الآلات الدقيقة تعليمات تتبع عند إدارة هذه الآلات ، حتى لا تفسد أو تبلى قبل الأوان ؛ كذلك وضعت الطبيعة نظماً — كشفت عنها الخبرة الطويلة والبحوث العلمية الحديثة — إذا اتبعتها ضمنت سلامة أجهزة جسدك حتى نهاية المدة المقررة لعملها . والطبيعة أعظم واق لك وأنجع علاج للكثير من أمراضك وأوجاعك ، إذا أتحت لها الفرصة لكي تعمل ، وسلكت في حياتك مسلكاً يتمشى مع نظمها وتعليماتها .

لا تعاند الطبيعة ، ثم تتوقع من الطبيب أن يقدم لك المعجزات . إن أكبر خدمة يمكن أن يؤديها لك الطبيب ، تدخل في نطاق الوقاية لا في نطاق العلاج ، فهو لا يستطيع أن يصلح ما تفسده أنت بتهورك وإهمالك . ولكنه يستطيع أن يعاونك على الاحتفاظ بصحتك إن كنت صحيحاً ، ويمكنك من أن تعيش بمرضك أطول مدة ممكنة .

تستمتع خلالها بأقصى ما يمكن من الشعور بالحيوية والإحساس ببهجة الحياة .

ثلاث صور من الناس

وأنا وأنت إزاء الصحة ، واحد من ثلاثة :

١ – شخص يغلو فى تطبيق القواعد الصحية ، حتى يصبح أسيراً لها . إنه فى كل صباح يحصى عدد ساعات نومه ، ويراجع فى كل مساء ما أكله وما شربه ، وذهنه متعلق دائماً بدقات قلبه ، فإن أسرع قليلا تملكه الخوف ، وإن أبطأ قليلا خيل له أن نهايته قد اقتربت . إنه لا يشرب من كوب فى مطعم ، ولا يستعمل أدوات غير أدواته مهما اضطرته الظروف إلى ذلك خشية المرض ، وحديثه فى معظم الأوقات – فى بيته وفى عمله – يدور حول الظواهر الكثيرة التى « ينفرد » بها فى رأسه وصدره ، وقلبه ، ومعدته ، وعلى مر الأيام يتزايد اضطراب نفسه ، واضطراب أعصابه ، فتنهار جميع أجهزة جسمه ، وتختل وظائفها .

٢ – شخص ثان يضرب بجميع النصائح المتعلقة بالصحة عرض الحائط . إنه يؤمن بالفلسفة القائلة : « كل واشرب وامرح فقد تموت غداً » . ولعلنا لا نعيب مسلك هذا الشخص ، لو أن فى استطاعة الإنسان أن يأكل ويشرب ويمرح ويستمتع بأوقات طيبة طول الوقت ، ثم تنتهى حياته وهو غارق فى ملذاته ، ولكننا لا نسيطر على حياتنا ، وإذا لم نلتزم الحكمة فى شبابنا ، فإننا لا نلبث أن نقع فريسة للأمراض والأوجاع ، ونرزح ما بقى من حياتنا تحت نير آلام جثمانية ونفسية لا حصر لها . ويزيد من إحساسنا بالألم ، شعورنا بأننا أصبحنا عبئاً ثقيلا على الغير ، وأننا قد جنينا على أبنائنا وذوينا بحرمانهم من معاونتنا ورعايتنا ، نتيجة للإهمال والتهور والإسراف فى المراحل الأولى من العمر .

٣ - وبين هاتين الصورتين المتناقضتين : صورة أخرى تعد من الناحية الطبية صورة مثالية . إنها صورة الشخص الذى يسير فى جميع أطوار حياته بقدمين ثابتتين وخطى وئيدة ، فى طريق وسط ، مؤمناً بأن الاعتدال هو حجر الزاوية للحياة الصحيحة السعيدة ، ومؤمناً أيضاً بأن درهم وقاية خير من قنطار علاج : ولذلك فإنه يعرف نقط الضعف فى جسمه - وكلنا لا يخلو من ناحية حساسة فى جسمه ، تتأثر بسرعة لأقل المؤثرات - ويعرف عن خبرة ما يثير هذا الضعف فيتفاداه فى غير هم أوقلق . وهو يثق بأن الطبيعة كفيلة بتحقيق ما يهدف إليه من صحة بدنية ونفسية وعقلية ، طالما هو لا يقف فى طريقها، بل يعاونها فى أداء مهمتها . مثل هذا الشخص قد يقضى ليلتين ساهراً حتى ساعة متأخرة من الليل ، ولكنه يأوى إلى فراشه مبكراً فى الأمسيات الخمس الباقية من الأسبوع ، وهو إذا أفرط فى تناول الطعام يوماً ، قلل منه فى اليوم التالى . وإذا أجهد نفسه صباحا ، عمد إلى الراحة التامة مساء ، لذلك تراه فى معظم الأوقات هادئ النفس والأعصاب يفيض بشراً ونشاطاً وحيوية .

الاعتدال طريق الصحة

الطبيعة تريد أن نلتزم الاعتدال فى كل شىء ، فإذا غالينا فى عمل أو فكر أو عاطفة أنذرتنا الطبيعة بالألم . فالذين يسرفون فى التهام الطعام والذين يسرفون فى تجويع أنفسهم ، والذين يكثرون من النوم ، والذين لا ينامون ، والذين لا يكفون عن الضحك ، والذين لا يضحكون ، والذين لا يكفون عن البكاء ، والذين لا تعرف عيونهم الدموع ، والذين يسرفون فى رهافة الحس ، والذين لا « يحسون » والذين يكثرون من



الكلام ، والذين يعمدون دائما إلى الصمت . والذين ينفقون بسخاء ، والذين يسرفون فى البخل . والذين يتخذون دائماً موقف الهجوم والإيذاء ، والذين يتخذون دائماً موقف الاستكانة والاستسلام ، والذين يريدون أن يكونوا دائماً فى عزلة ؛ والذين لا يطيقون أن يبقوا وحدهم لحظات ، والذين يسرفون فى الاهتمام بالنظافة ؛ والذين يكفرون بها ، والذين يندفعون فى الحياة وكأنهم فى سباق ؛ والذين يتراجعون إلى الوراء لتهيبهم مواجهة الحياة — أولئك جميعاً يشقون ويتألمون ، وأولئك جميعاً يتعرضون لعقد نفسية ومتاعب جثمانية لا تلبث أن تضعف مقاومتهم وتسىء إلى صحتهم .

لذلك أدعوك — إذا أردت أن تعيش سليماً صحيحاً بغير مرض — أن تراجع نظام حياتك ؛ وأن تبدأ على الفور فى انتهاج خطة الاعتدال والتعقل والاتزان فى كل شىء . إن مضايقات الحرمان من عادة استعبدتك لا تقاس بالآلام التى تتهددك إذا أسرفت فى ممارسة هذه العادة . ابحث عن الطريق الوسط . وسر فيه باستمرار ، فهو الطريق الوحيد نحو الصحة النفسية والبدنية والعقلية .

الخوف من المرض

تروى أسطورة أن شخصاً لقى ملاك الموت فى الطريق ؛ فقال له : « إلى أين أنت ذاهب ؟ » فأجاب : « إننى ذاهب لأنشر وباء فى المدينة القريبة ، كى أحصد أرواح خمسة آلاف نسمة من أهلها » . واتفق أن التقى الرجل بملاك الموت بعد بضعة أيام ، فقال له : « لماذا كذبت على وقتلت خمسين ألفاً من أهل المدينة بدلا من خمسة الآلاف فقط ؟ » فأجاب : « لم أكذب عليك ؛ لقد قتلت الوباء بخمسة آلاف

فقط كما قلت لك ، أما الخمسة والأربعون ألفاً الآخرون فقد ماتوا من الخوف ! » .

إن الخوف من المرض يسبب لكثيرين المرض ، إذ يشعرون دوماً أن حياتهم وحياة ذويهم فى خطر ؛ ويتزايد هذا الخوف تدريجياً حتى يشل تفكيرهم ، وينغص عليهم حياتهم ، ويمتص حيويتهم ونشاطهم . والخوف الطارئ المعتدل أمر طبيعي ، فهو فى هذه الحالة يكون وسيلة لتمكيننا من التخلص من الأخطار التى تحدق بنا . فلو أن شخصاً صوب نحونا بندقية ، كان الأثر الطبيعى أن نخاف أولا ، ثم نتحفز للدفاع أو الفرار ثانياً ، غير أن البعض يتخيل ، عندما يشير إليه أحد الأشخاص بأصبعه ، أنه يوجه نحوه بندقية ، ويسبب له هذا الخوف قلقاً واضطراباً عصبياً يؤدى إلى اضطراب جميع وظائف أجهزة الجسم ، الذى يظهر فى صور مرضية مختلفة .

ولكن كيف يسيطر الخوف على نفوس هؤلاء ؟ الغالب أن مرجعه أنهم قضوا حياتهم منذ نعومة أظفارهم فى جو من الخوف . والخوف يظهر حيث يختفى الحب . فالطفل يولد فى هذه الحياة بغير سند ، وهو يحس إحساس الشخص الضال فى غابة واسعة الأرجاء تضم أكثر الوحوش ضراوة وافتراساً ، فإذا وقف والداه إلى جواره يغمرانه بالحب والعطف والرعاية أحس بالأمان والسعادة والراحة النفسية . أما إذا ضن عليه أبواه بالحب أو أهملاه ، أحس بأنه مكروه غير مرغوب فيه ، وأن والديه يتمنيان موته . ويظل هذا الإحساس عميقاً كامناً فى نفسه ، يحرمه متعة الصحة وبهجة الحياة عندما يكبر .

وأنا أحب أن أوجه حديثى بهذه المناسبة إلى الآباء والأمهات الذين يبذلون أقصى الجهد لتوفير جميع ما يحتاج إليه أبناؤهم ماديا ، ويعنون

كل العناية برعايتهم الصحية ، ولكنهم يحرمونهم أهم ما يحتاجون إليه وهو « الحب » فيحولون بذلك بينهم وبين الصحة النفسية والجثمانية فى طفولتهم وفى شبابهم .

هؤلاء الآباء والأمهات يخطئون فى حق أولادهم أكبر الخطأ ، فالعناية بصحة أولادهم أمر له أهميته ، والعناية بتثقيفهم فى المدارس التى تهيئ لهم أجواء صالحة، شىء جميل ، وتوفير الأموال التى تتيح لهم أن يبدءوا حياتهم العملية بداية طيبة، فضل لا ينكر أثره ، ولكن هذه الجهود لا تعادل أثر الحب والعطف والحنان والتشجيع فى نفوسهم . فإذا حرموا الحب تعرضت نفوسهم لمختلف ألوان العقد والاضطرابات ، وظلت هذه العقد تنمو معهم وتكبر ، حتى إذا ما بلغوا مرحلة الشباب بدأت آثارها تظهر فى صور متعددة من الأعراض المرضية التى لا تجدى فى علاجها العقاقير أو الوسائل الطبية المعروفة .

مثل هؤلاء يتسم سلوكهم فى الحياة بطابع الشذوذ ، وتنعكس على تصرفاتهم آثار الخوف من كل شىء : من المرض : أو الفقر ، أو الموت ، أو لقاء الناس ، ويمتزج هذا الخوف غالباً بالحقد والضغينة وسرعة الغضب والميل إلى الانطواء على النفس خشية أن تنكشف نفوسهم المريضة . والجسم لا يمكن أن يكون صحيحاً إذا كانت داخله نفس مريضة .

علاج الخوف

كيف نتخلص من الخوف ، وكل ما حولنا يبعث عليه ؟

مهما تأصلت جذور الخوف فى نفسك ، ففى وسعك أن تتخلص منه ومن آثاره . إذا عمر قلبك بالإيمان بأن ثمة قوة عليا ترعاك وتحنو عليك ،

فإذا كنت قد حرمت حب الأبوين وحب أقرب الناس إليك ، فإنك لن تحرم هذا الحنان الإلهى إذا لم تعرض عنه وتكفر به .

والإيمان سهل إلى درجة يصعب توضيحها . إنه الثقة الكاملة بالله ، والاعتماد الكلى عليه فى كل ما يخرج عن نطاق نشاطنا وإمكانياتنا . إنه ثقة الطفل الذى لا يفكر فى الغد ، ولا يقلق لوباء أو مجاعة أو حريق أو حرب طالما هو فى رعاية والديه . ولكن هذه الثقة يجب ألا تعوق أداء واجباتنا ، أو تعفينا من نتائج أخطائنا . أد واجبك على الوجه الأكمل ، وألق بعد ذلك كل همومك ومخاوفك على خالقك .. هذه هى الوسيلة الوحيدة الأكيدة للتخلص من الخوف .

ولا تعجب إذ يحدثك طبيب عن الإيمان ، ولكنى أصارحك بأننا معشر الأطباء كلما تعمقنا فى البحث ، وزادت خبرتنا فى متابعة أطوار المرض وحالات المرضى ، أحسسنا إحساساً عميقاً بأن ثمة قوة عليا تسيطر على الأجهزة البشرية الدقيقة العجيبة ، وشعرنا بأن يداً عليا تتحكم فى مصايرها .

ومعظم العلماء يشاركوننا هذا الإحساس . قرأت لأحدهم مقالا يقول فيه : « إذا لم تكن قد اختبرت أثر الإيمان فى حياتك ، فنصيحتى أن تبادر بتجربة هذا الاختبار ، فإنى أومن بأن هناك قوة عليا ، وأومن بأثر الالتجاء إليها عند الحاجة . وأومن بأنها خير مبدد للقلق ، بل إنها الوسيلة الوحيدة للتخلص منه ، وتحرير النفس من المخاوف ، وبث الطمأنينة والسلام فيها » .

الفصل الثانى

أعصابك الثائرة

قلت فى مقدمة هذا الكتاب إن عدونا الأكبر فى معركتنا – اليوم – ضد المرض ، هو الأعصاب الثائرة المضطربة ، ولذلك فإننى سأخصص عدداً غير قليل من صفحات هذا الكتاب للحديث عن العصبية ، وأثرها على الصحة . وسأحاول أن أرسم لك الطريق للتحكم فى أعصابك والاحتفاظ بها سليمة هادئة .

ما هى « العصبية » ؟

ليست (العصبية) مرضاً، وإنما هى عارض لاعتلال فى الصحة يرجع إلى واحد من أسباب عدة ؛ بعضها عضوى بحت ، وبعضها نفسى بحت. وكثيراً ما يسأل المريض ، بعد أن يوضح له الطبيب أثر التوتر العصبى وسرعة الانفعال على صحته : « ولكن ما هو أحسن علاج للعصبية ؟» ومادامت العصبية ليست مرضاً ، فمن الواضح أنه ليس هناك ما يمكن أن يطلق عليه « أحسن علاج لها » . والوسيلة لتفاديها ، هى معرفة سببها فى كل حالة ومحاولة استبعاده أو التخفيف من أثره .

ومما لاشك فيه أن ثمة أشياء عامة تفيد فى جميع الحالات ، فالتحكم فى العواطف ، وشغل الذهن بأشياء بهيجة ، وممارسة الرياضة الكافية فى الهواء الطلق ، تفيد جميعاً أى شخص عصبى مهما كان سبب عصبيته ، ولكن هناك حالات كثيرة يستلزم علاجها معاونة الطبيب ، لكى يتبين سبب هذه الظاهرة ، وقد يكتشف أن كل ما تحتاج إليه هو تعديل عاداتك ونظام معيشتك كما أنه قد يكتشف أن « عصبيتك » نتيجة علة عضوية لا تفطن إليها ، أو علة نفسية تحتاج إلى علاج نفسى .

ومن الأسباب العضوية لهذه الحالة ضعف البصر . فإجهاد العينين يكون أحياناً فى مقدمة هذه الأسباب ، وكذلك تسوس الأسنان وأمراض الفم والزور والأنف ، وكل ما يسبب اضطراباً فى الجهاز الهضمى .

والشخص الذى يتناول كميات معتدلة من غذاء كامل ، تهضمه معدته فى يسر ، ويتمثله جسمه بسهولة ، غالباً ما يشعر بالانتعاش والحيوية ، والإحساس بدوره يجعله ينظر إلى الحياة فى تفاؤل . ولكن إذا قل الطعام عن حاجته اليومية أو زاد ، شعر بتغييرات فى إحساساته العصبية قد لا يفطن إلى سببها فيصبح سريع التأثر لأقل المؤثرات الخارجية فالشيء الذى كان عادة لا يسبب له سوى إحساس طفيف بالضيق ، يغدو سبب قلق عميق ، والإجهاد العصبى يلحق دائماً بركاب القلق .

فإذا كنت عصبياً فراجع قائمة طعامك ؛ فإذا اكتشفت أنك تأكل أكثر مما ينبغى ، أو تأكل أقل مما ينبغى ، أو كنت لا تدقق فى اختيار ألوان الطعام ، أو تكثر من « الحوادق » أو الحلوى ، فأنت تسمم جسمك ، وتفسد أعصابك . وتعاطى المشروبات الكحولية ، والإسراف فى شرب الشاى والقهوة يحدثان نفس الأثر .

وقد يحلو للبعض أن يحرم نفسه ألواناً ضرورية من الطعام — وخاصة اللبن — بحجة أنها تسبب اضطراباً معدياً أو لأن طبيباً نصحه مرة ، خلال توعك أصابه أو مرض طارئ ، بالامتناع عنها . إن الاعتقاد بأن اللبن مثلا يسبب غازات فى المعدة ، أو اضطراباً فى الهضم ، يرجع إلى إحساس وهمى . ولو أن هؤلاء استبعدوا هذا الوهم وتناولوه ، لتبين لهم خطأ اعتقادهم . والعصبيون الذين يشكون من سوء التغذية أو النحافة الزائدة ينبغى أن يكثروا من تناول اللبن بالذات . إن للبعض حساسية لأنواع معينة من الأطعمة ، ولكن هؤلاء — لحسن الحظ — قلة . والقاعدة التى يجب أن يتبعها

أغلب الناس ، أنه لا ضرر من تناول أى نوع من الأطعمة المغذية ، إذا وجدت الإرادة ، وتوافرت الرغبة لتناوله .

أعراض الإجهاد العصبى

إن عدداً غير قليل من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء فى هذه الأيام يشكون من انهيار الأعصاب ، وإن كثيرين غيرهم فى طريقهم إلى الانهيار . وقد يبدو أن هذه الحالات تأتى مفاجئة بغير إنذار ، ولكن الواقع أنها نتيجة تطور تدريجى ، وتسبقها إنذارات عدة لو تنبهنا لها فى مرحلة مبكرة ، لتهيأت الفرصة لتفاديها وما يصحبها من مآس.

وأحد الإنذارات الشائعة هو العجز المفاجئ عن النوم العميق ، فمن يجد صعوبة فى الاستغراق فى النوم ، أو تتخلل نومه الأحلام المفزعة أو ما يعرف باسم « الكابوس » أو يتكرر حدوث هذه الأحلام لشخص لم يتعودها ، كل ذلك من أمراض الإجهاد العصبى .

ويدل على هذا الإجهاد أيضاً : الإحساس بتعب شديد عند اليقظة فى الصباح ، وهذه الظاهرة شائعة بين كثيرين ممن يبلغون أواسط العمر : وهى فى أية سن قد ترجع إلى أسباب خارجية بحتة ، كالنوم فى غرفة رديئة التهوية ، ولكنها إذا اقترنت بأعراض أخرى كانت نذيراً بالإجهاد العصبى .

والشخص الهادئ الأعصاب ، حين يثور لأتفه الأسباب ينبغى أن يدرك أن جهازه العصبى –لسبب أو لآخر– قد بدأ يخرج عن طوره . « فالعصبية » المفاجئة علامة شائعة لضعف الجهاز العصبى . ونحن نعرف أن المرء حين يتعب لأى سبب ، يصعب تحكمه فى أعصابه ، فإذا غدت صعوبة التحكم فى الأعصاب عادة ، أو صحب سرعة

« النرفزة » ميل إلى الإحساس باليأس والضيق ، وعدم الاهتمام بنواحى النشاط العادية لغير سبب ظاهر ، وجب الاشتباه فى أن الجهاز العصبى قد أجهد إلى ما بعد درجة الأمان .

ومن أعراض الإجهاد العصبى أيضاً ضعف القدرة على التفكير السليم، والتذكر ، وتركيز الانتباه ، ويصحب هذه الحالة أحياناً عجز عن الاستقرار والبقاء فى مكان واحد لأية فترة من الوقت ، ولو كان الجو الذى يسود المكان هادئاً بهيجاً .

والصداع المستمر المتكرر عارض عضوى يدل أحياناً على الإجهاد العصبى ، وكذلك « وش » الأذنين واضطرابات الهضم المفاجئة . وقد تبدأ نوبة الانهيار العصبى بفقدان الثقة بالنفس ، وظهور أحاسيس مفزعة ، فتستولى الشكوك على المصاب ويخشى مقابلة الناس ، وتنتابه مخاوف لا أساس لها خاصة بعمله أو صحته ، فيشرع يقيس درجة حرارته عدة مرات فى اليوم ، أو يغسل يديه باستمرار لكى يتجنب عدوى الميكروبات ، أو يتأثر تأثراً بالغاً بالأصوات المفاجئة ، أو عند القرع على باب مسكنه ، أو عند سماع صوت إدارة محرك سيارة ، أو زحزحة مقعد ، أو صياح مرتفع ، ونحن جميعاً قد نتأثر نفس التأثير للأصوات المفاجئة ، ولكن ليس بصفة مستمرة .

هذه ليست جميع الأعراض التى تصحب جهازاً عصبيا مهدداً بالانهيار ، ولكنها أكثر الأعراض شيوعاً ، وعندما تبدأ فى الظهور ينبغى المبادرة باتخاذ الحيطة حتى لا تزداد الحالة سوءاً .

التحكم فى العواطف

لو عرف الناس أن « العصبية » لا تورث ، وأنها ليست فى الواقع سوى عادة سيئة يمكن الإقلاع عنها ، لقلت حالات الانهيار العصبى .

إن الأمراض العصبية يمكن تقسيمها إلى قسمين : قسم يشمل الأمراض التى ترجع إلى سبب عضوى يؤثر تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي .وقسم يضم أمراضاً يكون فيها الجهاز العصبي سليما ، ولكنه لا يؤدى وظائفه كما ينبغى .

وعندما تراجع تاريخ مصاب بمرض من أمراض القسم الأخير . نجد أنه اكتسب منذ مرحلة الطفولة المبكرة عادة الانسياق وراء عواطفه وأحاسيسه المرهفة ، فإذا لم تلب رغبة له ، تمرغ على الأرض وأخذ يضرب بيديه الهواء ويصيح ويصرخ حتى تجاب رغبته . أو يستسلم للحزن والبكاء فى صمت على انفراد .

وفى هذه المرحلة المبكرة من العمر ، يكون من السهل – بطرق علمية – تدريب الطفل على التحكم فى عواطفه . والحيلولة دون سيطرة شعوره على تفكيره وسلوكه ، ولكن الآباء والأمهات لا يقدرون أهمية البدء بتدريب الأطفال على التحكم فى عواطفهم وهم لا يزالون صغاراً .

إنهم قد يؤنبونهم ويعاقبونهم ولكنهم لا يدربونهم . فتنمو معهم العادة حتى تصبح أصيلة فيهم . وتصبح نفوسهم تربة خصبة لكثير من الأمراض النفسية والعصبية . وتعرضهم أقل الصدمات العاطفية أو المتاعب العائلية أو الأزمات المالية للإصابة بالانهيار العصبي .

ولذلك كان التدريب المبكر على قوة الإرادة . والاهتمام بالتحكم فى العواطف ، أسلم الطرق للوقاية من كثير من الأمراض العصبية الشائعة اليوم . على أنه إذا لم يتم هذا التدريب ، وكنت تشكو من اضطراب عصبي ، فإن إعادة تدريب الإرادة أمر ميسور .

يحدث أحيانا أن يشكو مريض من آلام متكررة فى الظهر ، تكون مرة فى الجزء الأسفل منه ومرة أخرى فى الجزء الأوسط . وأحيانا

فى الجزء العلوى ، وقد تنتقل إلى أعلى الكتفين والذراعين . و بفحص المريض لا يظهر سبب عضوى لهذه الآلام ، والغالب فى هذه الحالة أن تكون الآلام نتيجة تركيز الذهن فى منطقة الظهر لسبب ما ، كأن تكون هناك علة عضوية فى وقت من الأوقات سببت ألم الظهر ، ولكنها عولجت بنجاح ، أو زالت من تلقاء نفسها ، ولكن المصاب تملكته عادة تركيز ذهنه فى الأجزاء التى آلمته ، فإذا به يعانى من الآلام حتى بعد زوال سببها العضوى . ولذلك يتحول تفكيره بحكم العادة — لأقل إحساس بالتعب أو الضيق — نحو ظهره . وتركيز التفكير قد يكون كافياً لأن يسبب الألم .

إن مثل هذا الشخص ينبغى أن يسعى إلى تحويل تفكيره إلى شيء آخر حالما يشعر ببوادر الألم ، كأن يلعب الورق ، أو يزور صديقاً ، أو يغادر البيت للنزهة ، أو يقرأ كتاباً ممتعاً ، وحين يتحول تفكيره من مصدر الألم يغلب أن يزول إحساسه بالألم .

والشيء نفسه يحدث إذا كنت تعانى الصداع العصبى . فالصداع يكون فى بعض الحالات وليد آلام تنتاب المرء « بحكم العادة » . فالمؤكد أن تركيز الذهن فى أى جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يسبب ألماً فيه . وبدلا من تناول المسكنات فى هذه الحالة ، ينبغى أن تعالج الصداع بتحويل التفكير عن رأسك وتفادى الإجهاد العصبى الذى يؤدى إليه .

الإيحاء بالصحة

من الحقائق الثابتة أن كل فكرة ترسخ فى الذهن لها ، إلى حد ما ، أثرها الموجه على السلوك ، وبالتالى على الصحة . وإذا كان التفكير فى الألم يسبب الألم ، والإيحاء بالمرض يسبب المرض ، فإن الإيحاء بالصحة يمهد الطريق إلى الصحة . ومن هنا ، كان من أهم أسباب نجاح الطبيب فى عمله

إدراكه هذه الحقيقة، واهتمامه إلى جانب تشخيص المرض ووصف العلاج المناسب بتبديد مخاوف المريض ، ومحاولته التهوين من آثار علته ، وبث روح التفاؤل فى نفسه ، وغالباً ما تكون نتيجة العلاج ناجحة بقدر تمكن الإيحاء بالصحة من نفسه . وفى وسعك أن توحى لنفسك — ولغيرك أيضاً — باستمرار بالصحة فتغدو صحيحاً معافى .

القلق وأولاده

القلق من أكثر الأشياء ضرراً على الصحة. فهو يجعل النوم — فى الغالب — مستحيلا ، وبغير نوم يستحيل أن تكون صحيحاً، إذ يسبب ذلك اضطراب وظائف أكثر أجهزة الجسم. وبطء الدورة الدموية ، ويؤثر فى عمل القلب والكلى والكبد والمعدة ، فضلا عن أنه — فى أغلب الأحوال — من أقوى العوامل الكامنة وراء الاضطرابات العصبية والعقلية .

والقلق يمهد لكثير من العواطف الهدامة . فالغيرة ، والخوف ، وعدم الثقة بالنفس ، ومعظم ألوان الضيق النفسى هى « أولاد » القلق ، وهى تنخر كالسوس فى الأجسام السليمة ، فتضعف مقاومتها وقوتها .

والقلق — بتأثيره الهدام على الجسم والذهن — من أقوى الدوافع على الرذيلة والجريمة ، فلولاه لضعف الإقبال على المكيفات والخمور والمخدرات ، ولولاه لقلت حوادث الانتحار ؛ فإذا كنت من ضحايا القلق ، فحاول أن تهرب من شباكه وأن تتفادى سمومه بأسرع ما تستطيع . قد تقول : « وما السبيل إلى الفرار ؟ لقد حاولت أن أتخلص منه ولكن دون جدوى وكلما رغبت فى الخلاص عذبنى القلق بسياطه . يبدو أن قوة إرادتى قد انهارت وذهبت إلى غير رجعة » .

والرد على هذا القول أن الإخفاق فى التغلب على القلق ليس — حتماً —

دليلا على انهيار قوة الإرادة ، وإنما يعنى إساءة استعمال قوة الإرادة؛ فبدلا من اعتزام « عدم التفكير » فيما يقلقك ، حول تفكيرك إلى شيء آخر ، فهذا أسهل بكثير ، وإتمامه يعنى التخلص من القلق .

لا تحاول أن تهزم القلق بطريق مباشر ، وإنما حاول أن تتغلب عليه عن طريق استبدال الأحاسيس المؤلمة الهدامة التى يفرضها عليك ، بأحاسيس أخرى بناءة تمتزج بالبشر والأمل والتفاؤل . سخر قوة إرادتك فى المبادرة بالاهتمام بأوجه نشاط سارة مفيدة . اقرأ كتباً مسلية توحى بالبهجة والثقة والإيمان . مارس هواية مفيدة . ضاعف اهتمامك بعملك . ابحث عن الأفكار السارة ، فكلما ملأت ذهنك بهذه الأفكار ضاق الحيز الذى يمكن أن تشغله الأفكار السوداء ، وبقدر نجاحك فى تثبيت الأفكار البناءة ، يهدأ أعصابك وتخف حدة غضبك ، ويزول القلق .

والقلق قد يكون نتيجة التشاؤم ، والميل إلى التفكير فى الجوانب المظلمة من الأشياء . وتوافر هذا الميل يوفر الظروف المهيئة لاعتلال الصحة ، إن كل يوم يمر لا يخلو من متاعب ومضايقات ، فإذا ظللنا نجتر هذه المتاعب ، اضطربت أعصابنا ، واضطربت تبعاً لذلك وظائف أجسامنا ، فإذا كنت من هذا الطراز ، فراجع قبل أن تذهب إلى الفراش أحداث اليوم ، وتخيل أنك تمسك بميزان . ضع فى إحدى الكفتين الأحداث التى ضايقتك ، وفى الكفة الأخرى الأحداث التى كانت فى صفك ، وسوف تجد ، إذا كنت أميناً مع نفسك ، أن الكفة الأخيرة ترجح الأولى كثيراً .

إن هذه العادة البسيطة تفيد كثيرين ممن يميلون إلى التشاؤم والأسى والشك والخوف ، وتجعلهم ينظرون إلى متاعب الحياة نظرة فلسفية ،

وبالقدر الذى به « يتفلسفون » سوف يلمسون تحسناً غير متوقع فى صحتهم ونشاطهم .

وإذا كان القلق يضعف الجسم ، فإن الجسم الضعيف يورث القلق لذلك ننصحك أن تتشبث بنشاطك وحيويتك، فالرجل الضعيف فاتر النشاط ، يتأثر تأثراً بالغاً بالأحداث المسببة للقلق .

زد حيويتك تزد فرصك للاستجابة بتعقل للأحداث والمتاعب والكوارث المفاجئة . إن الرجل السليم ذا الطاقة الإيجابية ، لايجد وقتاً للقلق ، إنه يجد أشياء أخرى كثيرة تشغله ، إن القلق يصيب أصحاب الطاقات المحدودة البطيئة . فإذا أردت أن تهرب من القلق، فاخرج إلى الهواء الطلق يومياً . واقض وقتاً خارج جدران المنزل أو المكتب بقدر ما تستطيع ، حاول أن تمشى ثلاثة أو أربعة كيلو مترات يومياً ، فالمشى رياضة سهلة تنشط الدورة الدموية ، ولا تهرب من الهواء الطلق وأنت داخل البيت ، فسوء التهوية من أهم العوامل المساعدة على القلق. خف من الهواء الفاسد . ولا تخف من الهواء النقى ، فالأول يسمم الجسم والثانى يطرد السموم . وكلما كان الهواء الذى تستنشقه نقياً تحسنت صحتك . وكلما تحسنت صحتك تحررت من داء القلق .

توأم القلق

إن الحياة الشاقة المجهدة ليست حتماً حياة عليلة ضارة ، ولكنها تكون ضارة حينما تقترن بالقلق أو بتوأم القلق « العجلة » . إنك إذا حللت العجلة تبينت أنها تتركب من نفس عناصر القلق . ومعظم الناس يتناسى هذه الحقيقة ، فهم إذ يصابون باضطرابات نفسية أو عصبية ينكرون أن للقلق يداً فى ذلك، ولكنهم يعترفون فى أحاديثهم أنهم يجدون أنفسهم منساقين فى تيار الحياة الجارف بسرعة عجيبة . فإذا قلت لهم :

إن العجلة لون من القلق لا يصدقون ، فى كل مرة يسرع المرء — عن إرادة أو غير إرادة — تسيطر على نفسه فكرة الخوف من التأخير ، وهذه الفكرة تنطوى على القلق .

والواقع أن العجلة قد تكون مجرد عادة — كما يقول معظم المتعجلين ولكنها لا يمكن أن تخلو من بعض عناصر الخوف والإجهاد العاطفى . فالمتعجل يقع دائما تحت نير إحساس — قد لا يدرك مصدره — بخوف ممتزج بالقلق ، وهو الإحساس الذى يكمن دائما وراء القلق والعجلة ، ويسبب اضطراب الجهاز العصبى وأجهزة الجسم عامة . .

لا تتعجل ، وسر فى طريق الحياة بخطى معقولة بغير إسراع وبغير تباطؤ ، فهذا من أهم السبل المؤدية للصحة ، وهو فى الوقت نفسه من أهم عوامل السلام النفسى والسعادة والنجاح .

هواة المتاعب

وهناك فئة من الناس ، آفتها الكبرى عدم الثقة بالحياة ، إنهم يتوقعون أن يسير كل شىء على غير ما يشتهون . إنهم يعتقدون — سلفاً — أن كل يوم يمر سوف يواجههم بسلسلة متلاحقة من المتاعب . وعقيدتهم هذه تتحقق دوماً ، لا لأن « سوء الحظ » يحالفهم كما يتوهمون ، وإنما لأن هذا الشعور يسبب لهم اضطرابا نفسياً يؤثر على أجسادهم وأذهانهم ، فيضعف تفكيرهم ويضطرب ، فيسلكون سلوكاً يجلب لهم المتاعب التى يتوقعونها .

إنك إذا كنت متشائماً نفر منك الناس ، وعاق التشاؤم تقدمك فى عملك . ومهما كانت كفايتك ، فإن الرؤساء وأصحاب الأعمال يفضلون أن يتعاملوا مع المبتسمين والمتفائلين . وإذا كنت كفئاً حقاً ، فإن تشاؤمك سوف يحطم كفايتك تدريجياً ؛ لأن التشاؤم يسمم الجسم والذهن .

إن التشاؤم يكون أحياناً نتيجة صحة معتلة . ولكنه فى الغالب نتيجة تفكير خاطئ ، وعادات سيئة . فنحن كثيراً ما نسمح للأحداث التافهة أن تزعجنا : وتضايقنا ، وتشل نشاطنا ، فإذا تأخر طعام الإفطار ، أو نسى بائع الصحف أن يترك الصحيفة ، أو إذا لم يقف سائق الأوتوبيس فى المحطة فى أثناء انتظارنا فى الصباح ، ضاقت صدورنا واسودت الدنيا فى أعيننا . وإذا فاتنا موعد ، أو سقطت ساعةلنا فتحطمت ، لم نستطع أن نتذوق للحياة متعة طول اليوم : وعندئذ تضطرب أعصابنا ، وتختل وظائف أجسامنا .

ينبغي أن نتحكم فى هذه الأحاسيس:فلا نسمح لأثرها بالبقاء فى نفوسنا أكثر من لحظات . وإذا لم يكن من الميسور عدم المبالاة بها إطلاقا ، فبدلا من أن نهيئ لها الفرصة كى تتحكم فينا وتغرس فى نفوسنا عادة التشاؤم ؛ ينبغى أن نستبدل بالأحزان التى تشوه بهجة الحياة المشاعر البهيجة التى تنعشنا وتبعث النشاط فى أجسامنا ، إن الحزن والتشاؤم ليسا علاجاً للمتاعب .. بل هما يضاعفانها .

نظرتك إلى العمل

وأنت تقضى فى عملك وقتاً غير قصير ، لذلك أحب أن ألفت نظرك إلى ضرورة الإقبال على العمل بنفس راضية منشرحة ، فتعتبر العمل أكبر نعمة فى الوجود . إن كثيرين يتمنون لو تيسرت لهم الأحوال ، أن يمتنعوا عن العمل ويعمدوا إلى الخمول والكسل . ولو تحققت أمنيتهم لتملكهم الندم ، فالامتناع عن العمل من عوامل اختلال الصحة نفسياً وجسدياً . إن عملك هو حياتك . فينبغي أن يكون من بواعث السرور

فى نفسك والنشاط فى جسدك : إذا عرفت كيف تكيف ظروفك وسلوكك لما يتطلبه هذا العمل .

التعب الزائف

ومن الخطأ أن ترغم نفسك على مواصلة العمل عندما تحس بالتعب . ولكن حذار من « التعب الزائف ». تمر ببعض مضطربى الأعصاب فترات يجهدون فيها أنفسهم وكان يمكن ألا يسبب لهم هذا الإجهاد ضرراً لو أنهم عمدوا إلى الراحة بعد الإجهاد . وقد يمضون بعد الإجهاد وقتاً لا يعملون فيه شيئاً ، ولكنهم فى هذه الفترة يجترون إحساسهم بالتعب وتبحث أفكارهم عما ينتظر أن يجلبه لهم التعب من علل وأمراض ، وتظل هذه الأحاسيس نشيطة فى أذهانهم توحى إليهم بالتعب من حين لآخر . فتبدو عليهم مظاهر التعب المعروفة لأقل مجهود يبذلونه برغم ما يتعاطونه من عقاقير مقوية ، وبرغم تأكيد الأطباء لهم بسلامة أجسامهم . وأفضل سبيل للتخلص من هذه الحالات هى تحرير الذهن من صور التعب الزائفة التى رسبت فى أعماق النفس ، بأن تحول اهتمامك إلى شىء آخر . لا تركز ذهنك فى حالتك الصحية . وحول أفكارك إلى شىء أو أشياء أخرى ، ولو إلى ممارسة هواية بسيطة كجمع طوابع البريد ، فكلما زاد اهتمامك بهذه الهواية تخلصت من نوبات « التعب الزائف » .

أسباب التعب

على أن التعب ليس « زائفاً » كله . وهو إنذار الطبيعة بقرب نفاد الطاقة العصبية أو الذهنية ، وضرورة الراحة لتعويض ما استنفد منها .

وثمة عوامل تعجل هذا الشعور عند الأصحاء . فإذا لم يتناول المرء طعاماً كافياً ، أو لم يحرص على تنويع الطعام لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له ، فإنه يكون سريع التعب ، وقد تنتابه أحاسيس مستمرة من التعب ، وفى هذه الحالة لا يعوض التعب بساعات إضافية من النوم : لأن المرء فى هذه الحالة يحتاج إلى الاهتمام بغذائه .

وإهمال تجديد الهواء سبب آخر لسرعة التعب . إن الآلة البشرية تحتاج إلى قدر كبير من الهواء النقى كى يحفظها متأهبة لبذل النشاط والجهد . فالحرص على فتح النوافذ ، والنزهة فى الهواء الطلق . قد يكفيان للشعور بالراحة . وعدم نظافة الجلد سبب آخر لسرعة التعب ، وكذلك إجهاد العينين وتسوس الأسنان وعسر الهضم .

وكلما أحب المرء عمله ، استطاع أن يقضى فيه مدة أطول دون الشعور بالتعب . والواجب التوقف عن العمل عند بدء الشعور بالتعب الحقيقى .

وثمة تعب ذهنى يزعج كثيرين ، وإن كان لا يختلف فى منشئه عن التعب العادى . ومن أعراض هذا التعب ، ضعف الذاكرة ، وصعوبة تركيز الانتباه ، والعجز عن مواجهة مطالب الحياة ، ويغلب أن يكون القلق وراء هذا النوع من التعب . فالقلق يسبب سوء الهضم ، واضطراب الدورة الدموية ، وهذان يؤثران فى تغذية المخ ، وبالتالى فى قدرته على تأدية وظائفه ، ومعظم الذين يشتغلون بالأعمال الذهنية يهملون الرياضة ويهملون الخروج إلى الحدائق العامة ، بل إنهم يهملون تهوية مكاتبهم وغرفهم . ويشكو طلبة الجامعات وتلاميذ المراحل الدراسية المتقدمة من هذا اللون من التعب ، فالطالب الذى يستذكر دروسه فى ظروف سيئة ، لا يمكن أن يكون ذهنه صافياً . وأغلب الطلبة يهملون الرياضة

والهواء النقى : فيركبهم القلق وتنتابهم المخاوف خشية الرسوب فى الامتحانات ، وهذه العوامل كثيراً ما تشل نشاطهم الذهنى .

وأهم علاج لهذه الحالة هو الراحة والاستجمام فضلا عن تنمية عادة التحكم فى العواطف ،حتى يمكن التغلب على أى اتجاه للقلق ، والعناية بالصحة عامة ، بالاهتمام بالعينين والأذنين والأنف والزور والأسنان ، والعناية بالتغذية ، والحرص على الرياضة ، وحسن التهوية وعامل آخر هام فى العلاج هو تعود إراحة خلايا المخ عن طريق «اللعب» .

اللعب والاستجمام

إذا أردت أن تحافظ على صحتك فتدرب على « اللعب » كما تتدرب على العمل . والذين يهملون اللعب ، ولا يؤمنون بفائدة الاستجمام ، مثل الذين يهملون العمل ولا يؤمنون بفائدته ، يعانون غالباً من ألوان الاضطرابات العصبية .

أعرف شاباً ناجحاً يعمل بإحدى المؤسسات الكبيرة ، قضى عشر سنوات فى عمله ، لم يقم خلالها بإجازته السنوية إلا لبضعة أيام متقطعة . وكان يقضى أيام الراحة الأسبوعية فى إنجاز الأعمال التى لم تتم خلال الأسبوع . كان عمله يستغرق كل وقته وتفكيره . ثم رأى بعد هذه السنوات الطويلة ، وهذا المجهود الشاق ، أن يقوم بإجازة طويلة ، وإذا هو يشعر بعد أيام من إجازته « بتنميل » فى ساقيه وذراعيه يعاوده من حين لآخر ، ويزحف أحياناً إلى وجهه ورقبته ، فاستولى عليه القلق خشية أن تكون هذه الأعراض بوادر شلل .

وقد دل فحص الشاب على خلوه من أى سبب عضوى للشكوى ، ومع ذلك لم تذهب عنه هذه الأعراض إلا بعد أن عاد إلى عمله ، ليجرفه

التيار من جديد . إن أمثال هذا الشاب كثيرون ، عملهم يستغرق كل تفكيرهم : فلا يعرفون الرياضة أو الترفيه ؛ ولا مزاج لهم فى فن أو موسيقى أو مسرح ، ولا تروقهم قراءة رواية أوكتاب يتناول شيئاً يخرج عن محيط عملهم . لذلك فإنهم حين يتوقفون عن العمل لا يجدون ما يشغل أذهانهم فينشغلون بأنفسهم . فتتراءى لهم ألوان منوعة من الأوهام والأعراض العصبية . وقد يظل العمل مسلاة لهؤلاء « وعلاجا » لهم ولكنهم سوف يعجزون عن العمل يوماً ، وهنا يهددهم « الفراغ » بما يصحبه من انهيار عصبي يحيل حياتهم جحيماً .

لا تقع فى هذا الخطأ ، ولا تدع عملك ينسيك مباهج الحياة البريئة التى هيأتها لكى تستمتع بها . تعلم رياضة تروقك . ومارس هواية مفيدة تحول ذهنك بعيداً عن عملك دون أن ترهقك . وكلما زاد الخلاف بين طبيعة العمل الذى تقوم به وهذه الهواية ، استراحت خلايا المخ فى أثناء ممارستها . هذه الهواية — إذا أحسنت اختيارها — لا تطرد التعب فحسب ، وإنما تزيد نشاطك الذهنى وتساعدك على أن تكون صحيح الجسم والنفس.

الخمول انتحار بطىء

إن الجسم الخامل أشبه بآلة معطلة ، والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ وتآكلت شيئاً فشيئاً ، فى حين أنها لو استعملت بانتظام لعمرت وقتاً طويلا . إن « الكسل » يسبب فسادها وعطبها . والآلة البشرية كالآلة الميكانيكية خلقت للنشاط والعمل . إن جميع أجهزة الجسم الدقيقة المعقدة من عضلات وغدد وأعصاب ، ينبغى أن تعمل كى تظل سليمة أطول مدة ممكنة . وهى إذا لم تعمل تراكم عليها الصدأ فى صورة سموم تؤثر فى وظائف الجسم ، والشخص الخامل يتحدى

قوانين الطبيعة ، وهو يدفع ثمن هذا التحدى من أعصابه .

إن الأعصاب الضعيفة تصاحب العضلات الرخوة الضعيفة دائماً، وأحب أن ألفت هنا نظر القارئات ـ بوجه خاص ـ فبعضهن يهملن استعمال عضلاتهن ، فيبقين فى الفراش حتى ساعة متأخرة من الصباح ، ويقضين اليوم فى الزيارات وقراءة الصحف والروايات ويلقين عبء تنظيف البيت وإدارة شئونه على الخدم ، فتصاب أعضاؤهن الداخلية بالخمول ، ويضعف جهازهن العصبى ، وتنتابهن أعراض مرضية كثيرة لا يجدى فى علاجها سوى العمل والحركة والنشاط.

والكسل الذهنى ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل العضلات ، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبى .

لا تخف من الأرق

والخوف من عواقب الأرق أشد ضرراً من الأرق نفسه ، وهذا الخوف يبدأ غالباً بعد بضع ليال من أرق مفاجئ ، ثم يغدو عاملا رئيسياً فى تحويل الأرق المؤقت إلى أرق مزمن . وعواقب الأرق التى يتصورها الكثيرون أغلبها وهم . فالأرق ليس ضاراً بالدرجة التى ترتسم فى أذهان الكثيرين ، ولو أمكن إقناع المصابين بالأرق بهذه الحقيقة لقل عددهم كثيراً .

وليس معنى هذا أننا نستطيع أن نعيش أصحاء بغير نوم ، ولكن الطبيعة لا تتركنا بدون نوم ، إنها تعمد إلى أن تضعنا فى « حالة وسط » بين النوم واليقظة ، فى أثناء فترات يقظتنا . وهذه اللحظات التى نغفو فيها ونصبح خلالها كأننا فى حلم ، تكفى لإنعاشنا وتعويض جانب غير قليل مما فاتنا من فوائد النوم . وهذا هو السر فى أن كثيرين ممن يزعمون

أنهم لم يناموا لبضع ليال يحتفظون أحياناً بصحة جيدة ومظهر طيب : ذهناً وجسماً .

وقد أجرت إحدى الهيئات العلمية تجربة على ثلاثة أشخاص . حرصت على أن يظلوا بغير نوم لمدة تسعين ساعة متواصلة ، وقد دلت التجربة على أنه بالرغم مما بدوا عليه من يقظة — ومن اعتقادهم هم أنهم لم يناموا فعلا — مروا بهذه « الحالة الوسط » عدة مرات . وعندما كانت توجه إليهم أسئلة خلال هذه اللحظات ، كانت إجاباتهم تدل على أنهم كانوا يحلمون .

فإذا كنت تشكو من الأرق ، فأبعد عن ذهنك صور العواقب السيئة التي تتوهمها للأرق : فهي لن تحدث لك قط . فالأرق لن يؤدى بك إلى الجنون كما تتوهم : ولكن الخوف من الأرق هو الذى يسبب الانهيار العصبى الذى يمهد الطريق إلى عواقب جثمانية وذهنية وخيمة ، وإذ تتخلص من هذه الصور السوداء : تكون قد خطوت خطوات واسعة نحو التخلص من الأرق نفسه .

والمصاب بالأرق يتخيل أحياناً أنه لاعلاج لأرقه المزمن ، والواقع أن النوع الوحيد من الأرق الذى لا علاج له : هو العجز عن النوم المصحوب بأمراض عضوية لم يجد لها الطب حتى الآن علاجاً ، فالآلام التى تصاحب هذه الأمراض القليلة النادرة قد تسبب الأرق ، وقد يحدث الأرق نتيجة لإثارتها للمخ . ولكن فى تسع وتسعين حالة من مائة حالة ، يكون المصابون بالأرق سالمين من الأمراض العضوية . والمشكلة الكبرى عندهم أنهم بثوا فى أنفسهم عن وعى أو عن غير وعى أنهم لن يناموا ولو أنهم استطاعوا أن يتغلبوا على هذه العقيدة : لاتضح لهم أنهم يستطيعون أن يناموا — كبقية الناس — نوماً عميقاً .

إن مشكلة النوم تتوقف إلى حد كبير على تنظيم ساعات المساء ، فمن الضروري ألا تشغلها بأشياء تقلقك أو تثيرك . قم بلعبة هادئة أو اقرأ كتاباً مسلياً أو طالع مجلة مصورة ، أو تحدث حديثاً طريفاً مع صديق حتى يتهيأ لك الهدوء الذهني الذي يمكن أن ينتقل بك إلى دنيا النوم .

وهناك أشياء « مادية » تساعد على النوم ، فمن تمنعهم أقدامهم الباردة عن النوم ينبغي أن يحرصوا على تدفئتها ، ومن يمنعهم الجوع من النوم يفيدهم تناول كوب من لبن دافئ قبل النوم مباشرة . ومن يصيبهم الأرق بعد الإجهاد الشديد . أو بعد يوم من الخمول ، ينبغي أن ينظموا أعمالهم خلال النهار .

ويشكو البعض من النوم المتقطع فهم يستيقظون مرات قبل موعد اليقظة . ويرجع ذلك إلى عدة أسباب بعضها عضوي وبعضها ذهني . إن البعض يذهبون إلى أسرتهم بمعدة فارغة تمشياً مع الفكرة القائلة بأن الأكل قبل النوم يسبب اضطراباً ، فإذا مازال تعب الجسم بعد ثلاث أو أربع ساعات من النوم ، وأصبح النوم أقل عمقاً ، بدأت إحساسات الجوع توقظ النائم . وهو أحياناً لا يفطن إلى حقيقتها . وفي هذه الحالات يفيد كوب من اللبن أو قليل من البسكويت — قبيل النوم مباشرة . أكثر من أي علاج آخر .

وأحياناً يكون النوم المتقطع نتيجة القلق — بسبب موعد اليقظة في الصباح مثلا — فالذين يقيمون في الضواحي وتضطرهم أعمالهم للحاق بقطار الصباح يغلب أن يصبح نومهم متقطعاً ، وسوء تهوية غرف النوم يحول أيضاً دون النوم الهادئ العميق . وكذلك أغطية السرير إذا كانت ملساء أكثر مما يجب أو خشنة أكثر مما يجب ، وأيضاً الإحساس بالبرد الشديد أو الحر الشديد .

ويستيقظ البعض أحياناً من النوم فجأة ، وهم يحسون كأن قلوبهم توشك أن تتوقف عن العمل . ومرجع هذا الإحساس فى الغالب امتلاء المعدة ، وخاصة إذا كان المرء نائماً على جنبه الأيسر . وكثرة الغازات فى المعدة قد تؤدى إلى الإحساس نفسه بسبب الضغط على الحجاب الحاجز ويحدث هذا عند المتقدمين فى السن ، فى الليالى التى يأوون فيها إلى مخادعهم وهم مجهدون ، وكذلك عند الشابات والشبان المصابين بالأنيميا عندما يبذلون جهداً أكبر من طاقتهم المعتادة خلال النهار : ومالم تكن هناك علة فى القلب ، فإن هذا الإحساس لا يعنى شيئاً ، ولا ضرر منه إطلاقاً .

وبين العصبيين طائفتان يصابون بهذا الإحساس : طائفة النحاف الذين لا يأكلون القدر الكافى من الطعام : وطائفة المنطوين على أنفسهم الذين لا يخرجون لاستنشاق القدر الكافى من الهواء الطلق فى أثناء النهار ، أما فى حالة الأطفال فيغلب أن يكون الاضطراب فى النوم نتيجة علة عضوية أو اضطراب نفسى يستلزم علاجاً .

الأحلام المزعجة

لقد كان ، ولايزال ، البعض يظن أن الأحلام المزعجة نتيجة مباشرة لعسر الهضم ، وأن الوسيلة الوحيدة لتفاديها هى الامتناع عن تناول الأطعمة العسرة الهضم ، ولكن التجارب دلت على أن كثيرين من متعودى هذه الأحلام يستمرون فى أحلامهم برغم احتياطاتهم الغذائية . كما لوحظ أن كثيرين من أصحاب المعدات الضعيفة لا يصابون بهذه الأحلام مهما كانت مغامراتهم فى التهام الطعام .

إن مرد هذه الحالات فى الغالب « نفسى » فكل امرئ مر بتجارب أثرت فى نفسه تأثيراً عميقاً ؛ وبمرور الوقت نسى العقل الواعي هذه

التجارب ، ولكنها رسبت فى العقل الباطن ، وظلت حية تؤثر فى حياة المرء وسلوكه بطرق مختلفة ، ومن هذه الطرق الأحلام . فالأحلام المزعجة دليل على أن المرء يخفى فى عقله الباطن أفكاراً وذكريات غير سارة ، وعندما يسترجع المرء هذه الذكريات ويحللها ويتعرف عليها تزول الأحلام المزعجة .

وقد يستيقظ المرء أحياناً وهو يحس بثقل فوق الصدر يعوق التنفس ويمنع تمدد الرئتين ، فيبذل محاولات عنيفة لكي يحرر أطرافه ولاسيما ذراعيه بقصد إزاحة الثقل الجاثم فوق صدره ، ولكن عضلة واحدة لا تتحرك فيلجأ إلى الأنين بصوت مرتفع ، إذا أسعفته قواه على ذلك ، ولكن يبدو أن كل محاولة يقوم بها تستنفد البقية الباقية من قوته ، فإذا ترك لحاله ، فإنه يظل على هذه الحال نحو دقيقة أو دقيقتين يستعيد بعدهما قوته .

وفى بعض الحالات يستمر هذا « العجز » الوقتى نحو عشر دقائق ، وبتكرار هذه الحالات ينزعج المرء كثيراً ، وهى دون شك حالات عصبية غير عادية ، ولكنها ليست ذات خطر ، فهى فى الواقع ليست سوى امتداد « لكابوس » أصيب به وهو نائم ، ولكن المصاب لا يتذكر الحلم المزعج ، لأن حالة العجز المفاجئة تنسيه الصور التى تراءت له خلال النوم ، لقد كان يحلم حلماً مزعجاً أراد أن يهرب منه باليقظة . ولكنه لم يستطع أن ينتقل مباشرة من حالة النوم إلى حالة اليقظة التامة فمر بحالة « نصف يقظة » من أعراضها هذا العجز المخيف .

ألوان من الصداع

يمكن تقسيم الصداع إلى ثلاثة أقسام : القسم الأول يكون عارضاً خفيفاً لحالة مرضية فى الجسم ، ويدخل فى نطاق هذا القسم الصداع

الناجم عن العيوب البصرية وأمراض الكليتين وضغط الدم وما إلى ذلك .

والقسم الثانى يكون نتيجة خروج على النظام الصحى ، مثل الإكثار من الطعام وإدمان المكيفات ، والنوم فى غرف سيئة التهوية وما إليها . ومن أكثر هذه الأسباب شيوعاً إجهاد العينين على الرغم من أن قليلين يدركون مدى الآثار السيئة لإجهاد العينين ، والسهولة التى يمكن أن تجهد بها العين فى ظروف المعيشة الحالية .

إن تكوين العين — منذ العهود الأولى عند ما كان الإنسان يعيش فى الكهوف ويتجول فى الغابات باحثاً عن صيد يقتات به — يهيئها أصلا للرؤية من بعيد ، ولكن مع تقدم المدنية — وخاصة بعد اختراع الطباعة وتطور الفنون الصناعية — قلت الحاجة للرؤية من بعيد ، وظلت هذه الحاجة تقل حتى أصبحت مهمة العين تكاد تكون مقصورة على رؤية الأشياء القريبة . ويبدو أنه لم يمر وقت كاف لكى تمر العين بالتطورات الضرورية للوظائف الجديدة التى استلزمتها مستحدثات العصر . ومن هنا ، فإن كثيرين يعانون آثار الإجهاد البصرى الذى يظهر غالباً فى صورة صداع متكرر من حين لآخر .

ولتفادى هذا النوع من الصداع يجب استعمال النظارات المناسبة ، كما ينبغى الاستعانة بظروف ضوئية تقلل الإجهاد . على أنه من الأهمية بمكان إعطاء العين فترات راحة متكررة . ولا حاجة لأن تكون هذه الفترات طويلة ، فإذا كان عملك يتطلب قراءة ، أو كتابة ، أو رسماً ، أو ما إلى ذلك ، لبضع ساعات كل يوم ، فإن تحويل نظرك نحو شيء بعيد لبضع ثوان من حين لآخر سوف يخفف جهد القراءة القريبة أو النظر القريب المستمر . ويفيدك أيضاً أن تغلق عينيك بضع ثوان ، وأن

تدع عضلات جسمك كلها تتراخى ، أو أن تترك مكانك وتتمشى قليلا فى المكتب أو تنظر من النافذة إلى بعيد .

وإذا كنت تستقل عربة أو قطاراً من بيتك إلى مكان عملك أو العكس فاجعل هذه الفترات أوقات راحة لعينيك ، واحذر القراءة فى أثناء السفر بقدر المستطاع . فالضوء يغلب ألا يكون مناسباً ، وتأرجح العربة أو القطار يزيد جهد العينين ، ولا تركز بصرك باستمرار فى الأشياء المختلفة الى تمر بها السيارة ، وينبغى أيضاً ألا تقرأ أو تكتب أو تقوم بأعمال دقيقة وعلى عينيك نظارات شمس ، فذلك كثيراً ما يسبب الصداع . وصداع الإجهاد العصبى قد يكون أيضاً نتيجة وضع خاطئ أثناء الجلوس للقراءة أو الكتابة .

أما النوع الثالث من الصداع ، فقد أشرنا إليه من قبل ، وهو صداع لا تسببه حالة عضوية بقدر مايأتى من تركيز الاهتمام بالأحاسيس المختلفة فى الرأس ، والذين يشكون من هذا النوع من الصداع أكثر ممن يشكون من أى نوع آخر ، ولو أن هؤلاء ركزوا أذهانهم فى أى شىء آخر غير رؤوسهم لزال الصداع .

ولكن هذا لا يعنى أن معظم ألوان الصداع وهمية . إنها دائماً حقيقية ولكن كثيراً منها نفسى وعصبى أكثر مما هو عضوى ، وعلاجها كذلك ينبغى أن يعتمد على وسائل نفسية أكثر من اعتماده على العقاقير .

إن العقاقير المسكنة تزيل الصداع العصبى دائما ، ولكن الشفاء يكون نتيجة عقيدة المصاب فى جدوى هذه العقاقير ، فالفائدة التى يحصل عليها هى فى الغالب نتيجة « إيحاء » وهى نتيجة مؤقتة ، وحين يطرأ شىء يحول الاهتمام إلى الرأس مرة أخرى يبدأ الصداع من جديد .

فإذا كنت ممن يشكون من هذا اللون من الصداع ، فغير أسلوب تفكيرك ، تبرأ من الصداع المزمن المتكرر الذى حرت فى علاجه .

بيتك

إن توافر الشروط الصحية فى البيت أمر ضرورى . لاشك أنك توليه عناية خاصة . ولكن هذا ليس سوى عنصر ثانوى فى البيت . للذين يحبون أن يحافظوا على سلامة أعصابهم . إن أثر البيئة فى توجيه خلق الإنسان وسلوكه أمر لم يعد ينكره أحد . ولكن البيئة ليست الأشخاص الذين يحيطون بالمرء فحسب . وإنما هى الأشياء الصامتة التى لا تنبض بالحياة أيضاً ، فهى تؤثر فى أعصابه أثراً طيباً أو ضاراً .

وإن كنت تقضى وقتاً غير قصير فى بيتك ، فإن زوجتك وأولادك يقضون فيه معظم أوقاتهم ، ولذلك فإن « الجو » الذى يسود البيت من العوامل المهمة فى المحافظة على سلامة الأعصاب أو الإضرار بها أكثر من أى عامل خارجي فى أى مكان آخر . والواقع أن كل شىء فى البيت يؤثر بطريق مباشر أو غير مباشر فى أعصاب ساكنى البيت ، فطراز الأثاث ولونه وطريقة ترتيبه ، قد يكون له تأثير قوى على الأعصاب وأحياناً يكون تبديل الأثاث كافياً لاستعادة الصحة وهدوء الأعصاب لساكنى البيت . وغرفة الطعام قد تحفز على الأكل بشهوة ، وقد تنفر من الطعام وألوان ستائر النوافذ وسجاجيد الغرف قد تكون من بواعث المرح والنشاط والتفاؤل ، وقد توحى بالضيق وتبعث على انقباض النفس .

وازدحام الأثاث فى البيت يوحى لضعاف الأعصاب أحياناً بأن

البيت أشبه بالسجن ، والصور التى تعلق على الجدران قد توحي بطرد اليأس والخوف والتعب وإشاعة الإيمان والتفاؤل ، وهى أحياناً تشع إيحاءات بالقوة والنبل والمثل العليا .

وطبيعة أجسامنا تجعل كل مانراه أو نسمعه - حتى ونحن مشغولون بأشياء أخرى - ينتقل مباشرة إلى أذهاننا ، لكى يصبح جزءاً من تكويننا النفسى ، وكلما تكررت مرات انتقال هذه الأشياء إلى الذهن عظم أثرها وتعمق ، فإذا كانت هذه الأشياء توحى بالخير والجمال والقوة ، فإن تأثيرها على تكوين الخلق يكون طيباً ، أما إذ اأوحت بالشر والقبح والضعف فإن أثرها يكون ضارًّا .

والآن وقد حدثتك عن كثير من الجوانب الحيوية لهدوء الأعصاب أرجو أن تكون قد اقتنعت بأهمية اعتناق فلسفة الهدوء والاعتدال فى حياتك ، وضرورة تغيير كثير من العادات التى تثير أعصابك . فليس هناك وسيلة لحفظ أجهزة جسمك الدقيقة سليمة حتى سن متقدمة إذا أطلقت العنان لعواطفك وغرائزك ، وتعذر عليك التحكم فى أعصابك .

الفصل الثالث

كن طبيب نفسك

لاشك أنك قرأت أو سمعت كثيراً عن خطورة قيامك بتطبيب نفسك ، ولكنك لم تقرأ كيف تقوم بهذه المهمة دون خطر . وعلى الرغم من التحذيرات الكثيرة من الإهمال فى استشارة الطبيب عند أول بادرة للمرض ، فإن جميع الأطباء يعلمون أن الإنسان العادى لا يمكن أن يعيش دون أن يصاب فى كل عام بعدد من نوبات البرد . أو الصداع أو سوء الهضم أو الإمساك . أو الإسهال وماشابهها . ويهدف الطبيب إلى أن يكون المرء حكيماً فى علاج هذه الحالات البسيطة ، وأن يكون على بينة من أثر إساءة استعمال الأدوية الشائعة لعلاجها ، وأن يعرف متى يكون فى حاجة فعلية لاستشارة الطبيب .

إن كثيرين وكثيرات يتصورون خطأ أن الإنسان الصحيح لا يمرض إطلاقاً ، فكثيراً ما يستولى القلق على الأمهات لأن أبناءهن أو بناتهن قد يصابون بنوبتين أو ثلاث نوبات من البرد خلال موسم الشتاء ؛ أو أنهم يصابون بالإمساك من حين لآخر ، أو أنهم أصيبوا بنزلة معوية فى إحدى المرات . ومثل هذه الأم تسىء فى الواقع لأولادها وبناتها أكثر مما تفيدهم ؛ فهى إذ تسعى لأن تحول بينهم وبين هذه التوعكات التى لابد منها ، تطلب المستحيل ، وتأبى أن تواجه الواقع وهى فى الغالب تغرس فى نفوس أولادها الاعتقاد الخاطئ — الذى يغلب أن يشب معهم — بأن صحتهم أقل من المستوى العادى .

وكنتيجة لسوءفهم معنى الصحة ، يعتقد البعض بأن تناول العقاقير بانتظام أمر طبيعى جداً . فأنت لاشك تعرف صديقاً أو أكثر يتناول

باستمرار جرعات للكبد وأخرى لسوء الهضم والصداع وما إليها ، دون أن يفطن إلى خطر المداومة على هذه العقاقير .

لقد رسخت فى أذهان معظم الأشخاص العاديين — مع مرور الوقت — فكرة عن تطورات صحتهم خلال العام . ولعلك اكتشفت فعلا ، أنك تصاب بنوبتين من البرد فى السنة ، وأنك عندما تجهد نفسك أكثر من المعتاد ، يغلب أن تصاب بنوبة خفيفة من الإسهال أو الصداع . والغالب أنك اكتشفت أيضاً دواء أصبحت تفضله لعلاج هذه النوبات فإذا كان الأمر كذلك ، فلا بأس من استعماله حتى تزول النوبة . ومادام سبب العلة واضحاً ، ولا يقترن بأعراض غير عادية ، ولم تزد آلامك أو مضايقاتك فى أثناء النوبات ، وكذلك عدد مرات الإصابة بها ، فلا حاجة لأن تقلق بسببها .

ولكن إذا حدث تغيير مفاجئ فى نظام هذه التطورات ، كأن يصاب شخص لم يصب بصداع قط ، بآلام فى الرأس ثلاث مرات فى الأسبوع ، أو إذا تحول اتجاهه الطبيعى للإمساك إلى اتجاه للإسهال ، وجب أن يستشير الطبيب ، على الرغم من أن العلة قد تبدو خفيفة ، وعلى الرغم من أنها قد تستجيب للأدوية التى يشتريها من الصيدلية بغير « تذكرة دواء » . وإذا وجدت أنك أصبحت تعتمد أكثر فأكثر وبصفة مستمرة — على نوع معين من العقاقير ، وخاصة الأدوية المنومة أو الملينات فينبغى أن تناقش الأمر مع الطبيب .

وإذا سلمنا بأن صحة الشخص العادى عرضة للمد والجزر ، فإن هذا لايعنى أن نسرع إلى الصيدلية كلما أحسسنا باضطراب فى الجسم . ينبغى أن ندرك أن هناك أشياء كثيرة طبيعية وجدت لكى تساعد الجسم على التغلب على الأمراض البسيطة ، وعلى المحافظة على الصحة أو تحسينها

وبين هذه الأشياء الراحة ، والرياضة ، والغذاء . والتدليك ، والتدفئة أو التبريد ، وما إليها .

فالراحة عامل جوهري لمقاومة بعض نوبات المرض التي تتردد عليك وعلاجها. فإذا لم تكن الراحة ميسورة فلا أقل من تغيير « الروتين » الذي تتبعه في عملك ، فهذا قد يكون أكثر فائدة من إضافة ساعات من النوم . والرياضة لها أثر يعادل أثر الراحة أحياناً ، وخاصة إذا تضمنت تغيير المناظر أو صحبة أشخاص جدد ، أو القيام بنشاط تحبه ، وحتى المشي أو اللعب مع أطفالك قد يحسن روحك المعنوية وينشط عضلاتك كما ينشط عمل كل عضو حيوي في جسمك ، من القلب إلى الأمعاء والغدد .

والغذاء الصحي ، والاحتفاظ بوزن الجسم المناسب ، لهما أثرهما الطيب في الصحة وعلاج بعض الحالات . خذ مثلا حالات الإمساك والإسهال . فالإمساك المزمن يمكن مقاومته بالإكثار من الفاكهة أو عصيرها ، والخضر الطازجة ، مع الإقلال من المواد النشوية مثل الأرز والمكرونة والحلوى الجيلاتينية واللحوم . والميل إلى الإسهال يقاوم بالإكثار من الأطعمة المرغوب في الإقلال منها في حالات الإمساك . وآلام العضلات نتيجة المجهود الشاق والإحساس بالتعب الشديد ، يزيلها ويخففها كثيراً التدفئة أو الاسترخاء في حوض به ماء دافئ لمدة ربع ساعة. والتدليك أيضاً يفيد ، ما لم يكن بالمنطقة المتألمة التهاب أو احتقان أو انسلاخ أو احتمال كسر ، فهو علاج ومهدئ في الوقت نفسه .

وبعض الوصفات « البلدية » يفيد في الحالات المرضية البسيطة ، خذ مثلا الوصفة القديمة لعلاج احتقان الزور بالغرغرة بماء يحتوي على قليل من الملح (نحو ملعقة متوسطة في كوب ماء) فقد دل الاختبار على أنها أكثر فائدة في تخفيف التهابات الحلق من أي نوع من العقاقير

الشائعة المخصصة لهذا الغرض ، واستنشاق قليل من هذا المحلول الملحى ثم استخراجه مرة أخرى ، يفيد فى تخفيف احتقان الأنف .

وتستطيع الأم علاج بعض توعكات الأطفال بملاحظة الصلة بينها وبين الجو النفسى الذى يمهد إليها—فقد تضطرب معدة الطفل إثر زجره أو خدش شعوره ، ولن تنفع العقاقير فى هذه الحالات ، ولكن ينفعها معرفة الأسباب المؤدية إليها وتفاديها ، والشىء نفسه يحدث أحياناً مع الزوجات والأزواج .

وينبغى ألا تستعمل الأدوية التى تشترى بغير استشارة الطبيب إلا بعد أن تقرأ جيداً التعليمات المرفقة بها . وحاول أن تطبق هذه التعليمات بدقة ، فكل دواء يمكن أن يغدو خطراً إذا استعمل جزافاً أو بطريقة مخالفة للتعليمات . خذ مثلا قطرات الأنف ، فهى إذا استعملت بكثرة يمكن أن تجفف الغشاء المخاطى للأنف أو تسبب احتقاناً مؤقتاً فيه ، وقد تؤدى إلى التهاب الجيوب الأنفية . وقطرات الأنف الزيتية ينبغى استعمالها بحذر شديد وخاصة وقت النوم ، فإذا تعاطاها طفل صغير السن أو شيخ متقدم السن أو شخص منهوك القوى ، فقد يتسرب الزيت إلى الرئتين ، ولأنه لا يمكن امتصاصه ، فقد يسبب نوعاً مزمناً من الالتهاب الرئوى .

وأقراص التهابات الحلق يمكن أن تكون أيضاً ضارة إذا استعملت بكثرة . وعقاقير الكحة يحتوى بعضها على مواد تثير بعض المصابين بالحساسية ؛ ولذلك فإنه من المستحسن دائماً أن تسأل طبيبك عن أدوية الكحة التى تناسبك وتناسب أولادك . واستعمال الزيوت المعدنية « كالبارافين » كملين باستمرار يحرم الجسم فى الغالب من بعض الفيتامينات الضرورية له . وإذا أعطيت للأطفال بالقوة فإن قليلا من الزيت قد

يتسرب إلى الرئتين . والأسلم فى حالة المليّنات أن تستشير طبيبك عن النوع الذى تستعمله .

والأدوية القاتلة للميكروبات ينبغى ألا تستعمل إلا بإرشاد الطبيب. فهو وحده الذى يعرف مدى فائدتها ، ومقدار الجرعة الواجب استعمالها ، فإذا لم تؤخذ الجرعة المناسبة فإنها قد تكسب الميكروب مقاومة ضد الدواء . واستعمال هذه الأدوية يسبب أحياناً مضاعفات لا يستطيع مواجهتها بسرعة ونجاح سوى طبيب يدرك هذا الاحتمال .

أما العقاقير المنومة ، فإن بعضها يحتوى على مواد قد تسبب — إذا أخذت لمدة طويلة — نقصاً فى « كريات » الدم البيضاء . و بالتالى تضعف مقاومة الجسم وقدرته .

وثمة تحذير آخر ، أن خزانة أدويتك فى البيت تتطلب تنظيفاً تاماً كل ستة أشهر . فأكثر الأدوية — مثل أفلام التصوير — لا تصلح إلا لمدد معينة . وعندما تنتهى هذه المدة يجب أن تستبعد نهائياً . والأقراص التى يبدو عليها التفتت أو يتغير لونها يجب أن تستبعد ، وكذا السوائل إذا ظهر بها راسب أو تغير لونها .

الغذاء وأثره فى الصحة

بدأت هذا الفصل بكلمة عامة حاولت أن أضع فيها خطاً فاصلا بين مهمتك ومهمة الطبيب فى المحافظة على سلامتك . والواقع أن مهمة الطبيب — برغم دقتها وخطرها — ليست شيئاً بالنسبة لمهمتك أنت ، وخاصة فيما يتصل بجانب الوقاية من المرض وتهيئة الجسم لمقاومته . والتغذية من أهم العوامل التى ينبغى أن تحرص على تنظيمها لتحقيق ما تنشده من صحة. وهى متشعبة النواحى ، يستوعب البحث فيها مجلدات ، لذلك سأتناول بإيجاز أهم الجوانب التى تعنيك فى هذه الناحية .

التغذية الجيدة

بدون تغذية جيدة ، يستحيل أن تستمتع بالصحة التى تنشدها أو تحس بالحيوية والنشاط ، كما يستحيل أن تتقى المرض أو تتخلص منه فسوء التغذية يؤذى الصحة بطرق كثيرة مختلفة . وأعنى بسوء التغذية عدم الحرص على توازن العناصر الغذائية التى إتتناولها . فالبدانة إحدى نتائج سوء التغذية ، فهى فى الغالب دليل على الإكثار من الأطعمة النشوية والدهنية على حساب العناصر الأخرى الضرورية ، والنحافة الزائدة غالباً ما تكون نتيجة عدم تزويد الجسم بالوحدات الحرارية االلازمة له . وسوء التغذية كثيراً ما يؤدى إلى سرعة توتر الأعصاب ، وتشوش التمكر ، وصعوبة تركيز الذهن ، وسرعة التعب . وقد يؤدى إلى ضعف القدرة التناسلية ، وسرعة الإصابة بالأمراض المعدية .

وثمة أمراض معينة تكون نتيجة مباشرة لسوء التغذية وعدم احتوائها على النسب الضرورية من الفيتامينات . مثل بعض حالات التهابات الأعصاب ، والتهابات العين المتكررة ، وبعض الأمراض الجلدية ، ونزيف اللثة ، وأمراض الشرايين والقلب ، واضطرابات الأمعاء . وأحياناً يمهد سوء التغذية لمرض عقلى لا تصاحبه أعراض مرضية بالجسم .

وعلى الرغم مما تقرؤه فى تحديد أنواع الفيتامينات التى يسبب نقصها الأمراض أو الأعراض التى سبق أن أشرنا إليها ، فإنه ينبغى أن تعلم أن التغذية مهمة معقدة ، وأنه لا يمكن أن يعزى مرض معين إلى نقص معين فى التغذية . ومن هنا وجب أن يشمل العلاج الصورة بأكملها ، وأن يسد النقص فى جميع جوانب التغذية .

أعراض سوء التغذية

إن الأعراض الأولى لسوء التغذية، تكون فى العادة أعراضاً عامة ، ولا يمكن ملاحظتها أو تحديدها بوضوح ، فسرعة التعب ، والشعور بإنهاك القوى ، وسرعة « النرفزة » والإصابة بنوبة مرضية بعد أخرى : كلها من أعراض سوء التغذية ، وإن كانت هذه الأعراض قد تكون وليدة متاعب نفسية وعاطفية إذا لم تكن لأسباب عضوية .

ومن الحكمة دائماً — فى هذه الحالات — أن تراجع بدقة عادات الأكل عندك ، وأن تبدأ نظاماً جديداً يوفر لك جميع العناصر الغذائية اللازمة ، فإذا لم يصحب هذا النظام الجديد تحسن أو بعض تحسن : خلال شهر أو نحوه ، فمن الخير أن تزور الطبيب لكي يفحصك .

والشخص البالغ الذى يقل وزنه باستمرار : أو الطفل الذى لا ينمو فى الطول أو يزيد فى الوزن بانتظام ، قد يكون فى حاجة إلى زيادة نسبة البروتينات أو « السعرات » الحرارية فى غذائه . وعلى الرغم من أن الطفل الصحيح الجسم لا يكتسب كل شهر زيادة فى الوزن بصفة مستمرة ، غير أن توقفه عن الزيادة فى الوزن خلال بضعة أشهر ينبغي أن يكون مدعاة للاهتمام .

إن احمرار اللسان المصحوب بفقدان الشهوة للطعام واضطرابات المعدة قد يدل على نقص « النياسين » أحد مركبات فيتامين « ب » . والجلد الخشن أو ما يبدو فى مظهره مثل جلد الإوزة باستمرار ، يمكن أن يعنى نقصاً فى فيتامين « ا » . والإحساس بوخز فى الذراعين والساقين واليدين والقدمين أشبه بوخز الدبابيس والإبر — وخاصة إذا كانت هذه الأحاسيس فى جانبي الجسم فى وقت واحد — قد تدل على نقص فيتامين

«ب ١» واحمرار الجلد وتشقق جانبي الفم يشيران إلى نقص فيتامين «ب ٢» وهذه الحالة شائعة عند الأطفال فى مرحلة النمو. واللثة المتورمة التى تنزف لأقل ضغط تعنى نقص فيتامين «ج» واستعداد الكبار لسرعة تسلخ الجلد والجروح يدل على نقص فيتامين «ج» أو «ك» وتأخر المشى أو الإحساس بالألم عند المشى وتقلصات اليدين والقدمين عند الأطفال، قد يشيران إلى نقص فى الكالسيوم وفيتامين «د».

الأغذية الضرورية

يمكن تقسيم الأغذية الضرورية للجسم إلى فئات :

١ ــ اللحوم والدجاج والسمك والبيض ، ويضاف إليها الفول والبسلة المجففة .

٢ ــ اللبن والجبن .

٣ ــ الخضر ذات الأوراق الخضراء والبطاطس والخضر الأخرى .

٤ ــ الموالح وعصير الفواكه والطماطم .

٥ ــ الخبز .

٦ ــ الزبد والسمن والمواد الدهنية الأخرى .

وعلى هذا ينبغى أن نتناول من كل هذه الفئات بقدر، على ألا نشعر أننا نتبع فى غذائنا برنامجاً يومياً لا يتغير، فالمهم أن تستوثق أن عائلتك تحصل على ما يكفيها من الوحدات الحرارية «السعرات» وأن غذاءها يتضمن قدراً مناسباً من المواد البروتينية مثل اللحم أو الدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن واللبن كل يوم .

على أنى لا أحب أن تشغل ذهنك بمهمة حساب العناصر الغذائية

التى تتناولها : فهى مهمة معقدة تفقدك متعة الطعام ؛ كما أكرر ما سبق أن أكدته من ضرورة الاعتدال فى الأكل ، وتفادى التخمة التى تؤدى إلى عسر الهضم ، وبالتالى إلى سوء التغذية . كما أننى أعارض فكرة استبعاد اللحوم من الغذاء ما لم ير الطبيب ذلك فى بعض الحالات المرضية . فاللحوم من أهم مصادر البروتينات لبناء الخلايا وتعويض ما يبلى من أنسجة الجسم .

لقد ظل البعض يشكك فى فائدة اللحوم ويغالى فى بيان أضرارها حتى بضع سنوات مضت ، عندما أجريت عدة تجارب على لفيف من الإسكيمو الذين يعيشون فى أقصى الشمال . ولا يأكلون سوى اللحوم وبعض الفطريات التى تنمو هناك ، بعكس الإسكيمو الذين يعيشون فى الجنوب ، فإنهم يأكلون كميات كبيرة من المواد السكرية والدقيق والفاكهة المجففة . وقد دل فحص الفريقين ، على نطاق واسع ، أن حالات ارتفاع ضغط الدم بين أهل الشمال لا وجود لها إطلاقا ، فى حين أن ارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أمراض كان شائعاً بين أهل الجنوب بنسبة شيوعه فى البلاد المتمدينة ، ووجد أن مستوى الصحة عند الفريق الأول أعلى بكثير منه عند الفريق الثانى .

ومن الشواهد التى تتخذ للتدليل على أن الإنسان خلق لكى يجمع بين أكل اللحوم وأكل النباتات ، تكوين أسنانه . فالفم مزود بنوعين من الأسنان : القاطعة والطاحنة . فهل كانت الطبيعة تمدنا بهذين النوعين معاً ، لو أنها أرادتنا من أكلة اللحوم فقط ، أو من أكلة النباتات فقط ؟

التنويع فى الطعام

والتنويع فى الطعام أمر ضرورى . فعلى الرغم من أننا نعرف الآن

الكثير عن الفيتامينات ، ونعرف مصادرها ووظائفها بالتحديد ، فإنه لا يستبعد أن تكون هناك فيتامينات مفيدة يحتاج إليها الجسم ، ولكنها لم تكتشف بعد ، فلا تقصر طعامك على أنواع معينة ، أو على الأغذية التى تحبها ، فقد يكون فى الأغذية الأخرى من العناصر ما يحتاج إليها جسمك أنت بالذات ، وليس اشتهاء الشىء دائماً دليلا على حاجة الجسم إليه . خذ مثلا الأطفال ، إنهم مرات يقبلون على نوع معين من الطعام إقبالا كبيراً ، فيعوقهم ذلك عن تناول أنواع أخرى هم فى أشد الحاجة إليها. ومن هنا ينبغى منعهم من الإفراط فيه .

وأحياناً تسيطر على الطفل وعلى البالغين — فى بعض الحالات — شهوة مجنونة لتناول أشياء غير صحية كالجلود ، أو المشمع ، أو رؤوس عيدان الكبريت ، أو الملح ، وما إلى ذلك. وهذه حالات تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب ، وقد تحتاج إلى علاج نفسى .

هذا إلى أن شهوة المرء للطعام عرضة للمد والجزر ، لأسباب متعددة لادخل للمرض فيها ، فإذا شعرت بفقدان الشهوة للطعام يوماً أو بضعة أيام ، فلا تقلق ولا تدع نفسك بغير طعام لانعدام الشهوة ، بل ساعد نفسك بأغذية صحية سهلة الهضم .

الفيتامينات الصناعية

ويتساءل كثيرون : هل من الحكمة تعاطى فيتامينات إضافية من الصيدليات بصفة مستمرة تفادياً لما قد يكون فى التغذية من نقص ؟

الواقع أن الجسم إذا حصل على القدر المناسب له من الطعام المنوع المعد إعداداً جيداً فإنه لا يحتاج إلى فيتامينات إضافية ، مادام الجسم قادراً على استيعاب وتمثيل الأغذية التى يتناولها . ولكن البعض لا يستفيدون

من الأغذية التي يتناولونها الاستفادة المرجوة ، نتيجة لبعض أمراض الكبد ، أو البنكرياس ، أو القرح ، أو نوبات المغص والإسهال المزمنة وما إليها . وفى هذه الحالة يجب تعاطى فيتامينات إضافية ويستحسن أن تكون باستشارة الطبيب .

وعندما يتعذر عليك – لسبب مؤقت من الأسباب – أن تحصل على غذاء منوع كامل ، أو على أطعمة طازجة كافية ، كأن تكون فى رحلة تستغرق وقتاً ، فإنه ينبغى أن تتعاطى فيتامينات إضافية ، ولكن بشرط ألا تتجاوز الكمية المحددة فى النشرة المرفقة بها . وأحياناً يتسبب التعود على استعمال البارافين كملين فى نقص فيتامين « ا » أو « ك » فهو يمتص هذه الفيتامينات ويحول دون استيعابها . فإذا كان استعماله ضرورياً يجب استعمال فيتامين إضافى يعوض ما يفقده الجسم منه .

إعداد الطعام

على أنى أحب أن أوجه لربة البيت كلمة موجزة تتصل بإعداد الطعام ، فمما لاشك فيه أن الطعام يمكن أن يفقد الكثير من قيمته الغذائية إذا أسيء إعداده . فلكى تضمن ربة البيت تفادى ذلك ينبغى أن تراعى مايلى :

١ – لا تتجاوزى كمية الطعام الضرورية للوجبة الواحدة – وخاصة اللحوم – فإن التسخين المتكرر يفسد بعض العناصر الغذائية والفيتامينات فى اللحوم والخضر ، وخاصة فيتامين « ج » وفيتامين « ب » المركب .

٢ – لا تستعينى بدرجات حرارة أعلى مما ينبغى عند إعداد الطعام وخاصة اللحوم ، فالحرارة الزائدة تعنى فقدان بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية المهمة للجسم ، والأفضل أن تطيلى مدة الطهى مع استخدام

درجات من الحرارة المنخفضة .

٣ ــ استعملي أقل قدر ممكن من الماء فى الطهى . لأن الماء يذيب بعض العناصر المعدنية والفيتامينات . واستعملى السائل الناتج من الأطعمة المطهية كلما كان ذلك ميسوراً . إن هذه السوائل تفقد كثيراً من عناصرها الغذائية عندما تختزن . وإذا استعملت الخضر المحفوظة ، فسخنيها فى الماء الذى تحتوى عليه العلبة .

٤ ــ احتفظى بالسلطة والفاكهة ــ عدا الموز ــ باردة ، واستعملى عصير الفاكهة بعد عصرها مباشرة أو بعد فتح العلب المحفوظة فيها مباشرة . مع مراعاة عدم استعمال عصارات من معادن يدخل فى تركيبها النحاس ، فهو يساعد على سرعة فساد بعض الفيتامينات ، وإذا كان لابد من حفظ العصير مدة طويلة ، فاحتفظى به بارداً فى وعاء مملوء إلى حافته ومغلق إغلاقاً جيداً ، فتعريض هذا الفيتامين للهواء يعجل بفساده .

وكلمة أخرى عن الغذاء فى أثناء الحمل والرضاعة . إذا كان غذاؤك قبل الحمل جيداً منوعاً ، واستمر على ذلك بعد الحمل دون أن يحدث ما يحول دون استفادة الجسم منه وتمثيله . كالغثيان أو القيء واضطرابات الهضم أو النزيف وما شابه ذلك فإنك لا تحتاجين إلى كميات إضافية من الكالسيوم والفيتامينات خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل . فالسبب فى وصف الكالسيوم والحديد والفيتامينات فى الأشهر الأولى هو التعويض عن سوء التغذية السابق للحمل أو تعويض ما يفقده الجسم بسبب الغثيان أو القيء وغيرهما من المتاعب التى تقترن بالحمل عند بعض السيدات . أما خلال أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة ، فإنك تحتاجين إلى وحدات حرارية وبروتينات وكلسيوم وفيتامينات أكثر مما تستهلكينه عادة .

والأم المرضع تحتاج دائماً إلى تناول غذاء كامل ، مضافاً إليه

وحدات حرارية معادلة الوحدات المستخلصة من لتر ونصف لتر من اللبن الذى ترضعه لوليدها . وهذه الوحدات الإضافية ينبغى أن تستخلص من أغذية غنية بالكالسيوم والبروتينات .

وأحب أن ألفت نظرك يا سيدتى إلى أن ضعف الشهوة للأكل لا يولد مع طفلك ، ولكنه يكتسب ، وغالباً ما يكون ذلك بسبب قلقك عليه ومبالغتك فى الاهتمام بأمر تغذيته . فعلى الرغم من اختلاف أمزجة الأطفال وطباعهم ، وعلى الرغم من أن عملية « التمثيل الغذائى » تختلف فى السرعة والانتظام من طفل لآخر ، فإنه ليس ثمة طفل صحيح الجسم منشرح الصدر لا يحب أن يأكل . فالشهوة المضطربة عند طفل لا يشكو علة عضوية تدل على اضطراب عاطفى أو نفسى . فلا تلجئى إلى التهديد أو التوسل ، ولا تظهرى لطفلك اهتماماً زائداً أو قلقاً بسبب غذائه . اتركيه يأكل ما يشتهيه من طعام ويمتنع عما لا يشتهيه فى حدود المعقول . وحاولى أن تكون أوقات الأكل على الأقل أوقاتاً مريحة .

ويغلب أن تظهر أعراض سوء التغذية عند الطفل فيما بين سن السابعة والعاشرة ، فهو يكون فى هذه السن أكثر اهتماماً باللعب ، فى حين تزداد سرعة نموه ، ولذلك فإنه يستحسن مساعدته ببعض الفيتامينات أو العقاقير المحتوية على الحديد .

والأنيميا من أعراض سوء التغذية ، وهى دليل على نقص فى عنصر الحديد اللازم للجسم ، أو نقص فى البروتينات أو نقص من الناحيتين ، ولكن الأنيميا التى تصاب بها النساء أحياناً ، هى فى الغالب نتيجة عجز الجسم عن تعويض ما يفقده من دم أثناء العادة الشهرية ، فالمرأة خلال سنواتها النشيطة تحتاج إلى حديد أكثر من حاجة الرجل إليه . ويمكن مواجهة هذه الحالة عادة بغذاء خاص غنى بالحديد والبروتينات وأحياناً يكون الحديد الإضافى ضرورياً .

البدانة

ويسوقنا الحديث عن التغذية إلى البدانة ، والشخص البدين فى عرف الطب هو من يزيد وزنه بنسبة ١٥٪ — أو أكثر — عن الوزن المناسب لعمره وطوله . والبدانة كما أشرنا تكون فى الغالب نتيجة عدم توازن عناصر التغذية فى الطعام والإفراط فى الأكل . ومحاولة التخلص منها أو تفاديها من ضرورات الصحة الجيدة ، فهى تمهد الطريق لكثير من الأمراض مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين وسرعة تكون حصيات الكلى والمرارة ، وهى غالباً ما تؤدى إلى التهاب المفاصل ، التى تنوء بحمل وزن الجسم وأرطال الدهن المكدسة فيه ، كما تزيد العبء على القلب والدورة الدموية .

وأنا لا أريد أن أحدثك عن حالات البدانة التى ترجع إلى اضطرابات فى الغدد ، فعلاج هذه الحالات — وهى لحسن الحظ قليلة جداً — من اختصاص الطبيب. ولكن يهمنى أن أنبهك إلى ما تسببه لنفسك، بإهمالك و إفراطك فى الطعام، وما يتبعهما من ترهل فى الجسم وتكور فى الكرش من متاعب صحية ونفسية .

إن البعض يعلل بدانته بأنها وراثية ، فمادام الوالدان بدينين ، أو أحدهما بديناً، فلا ذنب للأبناء إذا اكتنزت أجسامهم شحماً يكاد يشل حركتهم . ولكن الواقع أن التشابه بين أمثال هؤلاء وذويهم ، ليس فى تكوين الجسم الطبيعى ، وإنما فى عادات الأكل واختيار ألوان الطعام ففى أغلب البيوت تعد وجبات الطعام لكى تشبع رغبات الوالدين وترضى شهوتهم بغض النظر عن فائدتها أو أثرها على الصحة أو وزن الجسم ، والصغار يقتدون عادة بالكبار ، لذلك لم يكن عجباً أن يشبوا على التلهف

على الأطعمة الدسمة والحلوى وتعود الإفراط فى الطعام ، وأن تترهل أجسامهم مثل ذويهم - إن لم يزيدوا عليهم فى هذا المضمار .

ولو سلمنا جدلا بأن الوراثة تلعب دوراً فى البدانة — وهذا لم يثبت عمليًّا — فإن أمثال هؤلاء يستطيعون أن يتخلصوا من البدانة إذا شاءوا ، وأنا لا أحب أن تفكر فى التخلص من الزائد من وزنك إذا كانت هذه الزيادة تروح بين ثلاثة كيلوجرامات وخمسة كيلوجرامات ؛ فمثل هذه الزيادة تعتبر « احتياطيًّا » يمكن الالتجاء إليه عند الحاجة .

ولا أحب أن تلتزم حرفيًّا بالأرقام التى تتضمنها الجداول الموضوعة للأوزان المناسبة للأطوال فالوزن المثالى لشخص ما قد يكون وزناً غير مناسب لشخص آخر . وإن كان الشخصان من طول واحد وعمر واحد . فهيا كل الأجسام تختلف من شخص لآخر اختلافاً غير قليل ؛ فشخصان فى الثلاثين من العمر — طول كل منهما خمس أقدام وست بوصات — قد يكون بينهما فارق فى الوزن قدره خمسة كيلو جرامات . ومع ذلك فإن كلا منهما يكون وزنه مثاليًّا ، لأن محيط صدر أحدهما أربعون بوصة فى حين أن محيط صدر الآخر ثلاثون بوصة فقط ، وقد يكون الفارق فى الوزن حتميًّا لاختلاف فى عرض الكتفين . ومن هنا ، فإن ذوى الأحجام الصغيرة قد يعدون بدينين برغم أن أوزانهم لا تتجاوز الوزن العادى المدون بالجداول .

إن الوزن الصحيح الذى يناسبك ، هو الوزن الذى تعمل فيه أعضاء جسمك على خير وجه ، فلا تلهث لأقل مجهود ، ولا تعجز عن بذل مجهود إضافى إذا اضطرتك الظروف العجلة ، وهو الوزن الذى يبدو فيه مظهرك وسيماً متناسقاً .

فإذا كنت تحس على ضوء هذا التعريف أنك بدين ، وجب أن

تفكر فى التخلص من زيادة الوزن لا عن طريق الصوم عن الطعام أو الرياضة العنيفة المجهدة ، أو العقاقير التى تعرض فى الأسواق ، فهذه فى الواقع أخطر على صحتك من الشحم نفسه . صحيح أنك ستفقد عن طريقها جانباً من وزنك ولكن الإنسان يمكن أن يفقد جانباً كبيراً من وزنه عن طريق الإصابة بالتيفود أو الالتهاب الرئوى أو غيرهما من الأمراض الخطرة الأخرى .

إذا كنت تريد أن تقلل من وزنك ، فإن مجرد الرغبة لا تكفى ، ينبغى أن تعمل وتجاهد لتحقيق هذا الهدف . ولابد من الوقت والصبر والمثابرة . لقد استغرق تراكم الشحم فى جسمك وقتاً غير قصير ، ولذلك فإنه من المستحسن– بل من الضرورى لصحتك – أن يستغرق التخلص منه وقتاً . فمن الخير لمن يريد نقص وزنه ٢٤ كيلو جراماً – مثلا – أن يفقد كيلوجراماً واحداً كل أسبوعين لمدة عام ، من أن يفقد القدر كله فى ستة أشهر .

ومما لا شك فيه أن البعض يستطيعون أن يتخلصوا من الزائد من أوزانهم بسرعة وسهولة أكثر من الآخرين ، كما أن البعض يستطيعون زيادة وزنهم بسرعة أكبر من غيرهم ، والبعض يستطيعون أن يقوموا بألوان عنيفة من الرياضة دون أن تتأثر صحتهم ، ويستطيعون أن يقللوا من الطعام دون أن يتأثر نشاطهم . فلا تدع المقارنات تثبط همتك . وثق أنك تستطيع أن تتخلص من بدانتك مهما استغرق ذلك من وقت أطول مما يستغرقه غيرك ، بشرط ألا تيأس ، أو تستسلم فى أول الطريق أو منتصفه ، أو أن تتصور أنك تستطيع فى بضعة أيام أن تمحو كتلا من الشحم تكدست فى أشهر أو فى سنوات .

وإذا شئت أن تتبع نظاماً صحياً للتخلص من البدانة وجب أن تمزج

بين النظام الغذائى « الرجيم » والرياضة فى آن واحد . ولكى نوضح ذلك علمياً . نقول : إن الطعام وقود نحرقه فى « أفران » أجسامنا ، والنشاط الجثمانى هو النيران التى نحرقه بها . فإذا لم يكن هناك توازن بين الاثنين ، أى إذا لم تكن النيران كافية لحرق الوقود كله ، اكتنز المتبقى منه فى الجسم على هيئة شحم . فإذا أكلنا مثلا من الأطعمة ما يمد الجسم بثلاثة آلاف وحدة حرارية كل يوم ، وحرقنا منها ألفى وحدة حرارية فقط فى نشاطنا الجثمانى والذهنى ، فإن المتبقى يختزن فى الجسم على هيئة شحم .

ومن جهة أخرى ، إذا حرصنا على الإقلال من الطعام بحيث نتناول ما يمدنا بألفى وحدة فقط ، وزدنا النشاط الجثمانى بحيث يمكن أن يحرق ثلاثة آلاف وحدة ، اضطررنا إلى استهلاك ألف وحدة يومياً من الشحم المختزن بالجسم . وفى الوقت نفسه سيحفظ النشاط الجثمانى والرياضة عضلات الجسم قوية نشيطة . وبذلك نتفادى الضعف والهزال الذى يصحب التخلص من البدانة عن طريق « الرجيم » وحده .

ولكن أى أنواع الرياضة نمارس ؟ إن المشى يفيد جداً ، وإذا شئت فالعب التنس ، أو كرة السلة ، أو أى نوع من الرياضة المريحة التى تستهويك ، فعندما يقترن النشاط الرياضى بالمتعة والحماس ، تكون النتائج أسرع ولمدد أطول . أما التمارين الرياضية التى تملى عليك إملاء فإنها تغدو مع مرور الوقت روتينية بغيضة ، فإذا لم تكن لك قوة إرادة فائقة فإنه يغلب أن تكف عن ممارستها .

والنظام الغذائى مشكلة أخرى . ولذا ينبغى أن نتفادى « الرجيم » الذى يستبعد بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم . فسواء أكان وزننا فوق المعتاد أم أقل من المعتاد ، فإن أجسامنا تحتاج إلى كمية معينة من الطعام لكى تؤدى وظائفها الطبيعية ، وهذه الكمية ينبغى أن تحتوى

على مقادير معينة من جميع العناصر الغذائية . فإذا كانت الكربوهايدرات (المواد النشوية والسكرية) تمد الجسم بوحدات حرارية أكثر من الأطعمة الأخرى ، فإنه لا ينبغى أن تستبعد كلية من الطعام بأية حال ، هذا إلى أن قصر الطعام على أنواع معينة يقتل الشهوة تدريجياً ، وينفر المرء من تناول هذه الأنواع ، بحيث يجد المرء نفسه بعد مدة مندفعاً إلى تناول أى طعام آخر .

احرص على أن تقلل من تناول المواد الكربوهايدراتية ، وعوض ذلك بالخضر الطازجة وخاصة ذات الأوراق الخضراء والفاكهة الطازجة واللحوم الحمراء . ولاحظ أنك مهما أقللت من الطعام ، ينبغى أن تبذل نشاطاً يكفى لاستنفاد الوحدات الحرارية التى أمدك بها الطعام الذى تناولته ، وإلا تحول الباقى منها إلى شحم .

وعلى البدين أن يمتنع عن شرب الخمر ، فهى فضلا عن ضررها بالصحة بوجه عام ، تتأكسد بسرعة كبيرة داخل الجسم ، وبذلك تحول دون إذابة الشحم المترسب فى الجسم .

وللنوم علاقة كبيرة بزيادة الوزن ، فى ساعات الراحة والنوم نستنفد القليل من الطاقة الحرارية . وعلى الرغم من أن النوم ضرورى للصحة ، فإن كثيرين يقضون فى النوم ساعات أكثر مما ينبغى ، فإذا كنت متعوداً أن تكتفى بسبع أو ثمانى ساعات ، ثم بدأت تنام من ١٠—١٢ ساعة ، كان لابد لك من أن تزيد نشاطك بالنسبة نفسها خلال ساعات اليقظة ، وإلا زاد وزنك وترهل جسمك . ومن هنا ينبغى أن تحاول اليقظة قبل الموعد الذى تعودته بنصف ساعة أو ساعة ، وسوف تحس بأنك أكثر نشاطاً واستعداداً لمواجهة أعباء اليوم .

ويلجأ البعض للحمامات التركية كوسيلة للتخلص من البدانة ،

بما تستنفده من الماء الزائد بالجسم الذى يخرج عرقاً يتصبب ، ولكن النتيجة فى الغالب مؤقتة : إذ سرعان ما يعمل الجسم على تعويض المفقود منه .

والفكرة الشائعة من أن الامتناع عن شرب الماء يساعد على التخلص من البدانة ، فكرة لا أساس لها . فنحن سواء كنا بدينين أو كنا نشكو من النحافة ، ينبغى أن نشرب كفايتنا من الماء وإلا عرضنا أنفسنا لكثير من الاضطرابات الجثمانية ، والتدليك أيضاً لا يفيد الفائدة المرجوة ، إن له فوائد كثيرة فى بعض الحالات المرضية ، ولكن الاعتماد عليه كبديل للرياضة عند محاولة التخلص من البدانة . اعتماد خاطئ .

كيف تقاوم النحافة ؟

إذا كنت تشكو من النحافة الزائدة ، فأنت أحد ثلاثة :

١ ــ قد تكون من أسرة عرف معظم أفرادها بالنحافة الزائدة ، أى قد تكون النحافة وراثية فى العائلة . وفى هذه الحالة ، لا فائدة من محاولة التخلص منها . فإذا كنت نحيفاً ، ولم تستطع أن تزيد وزنك بمختلف الطرق سنة بعد أخرى ، وكنت سليما لا تشكو مرضاً ، فنحافتك نحافة طبيعية لا تقلق بسببها .

٢ ــ قد تكون نحافتك بسبب اعتلال صحتك ، أو اضطراب أساسى فى إحدى وظائف جسمك ، فإذا كان وزنك أقل من المعتاد ، وظل ينقص خلال بضعة أشهر متوالية ، فالراجح أن يكون السبب راجعاً إلى اضطراب وظائفى أو إلى بؤرة فى مكان ما بجسمك . وفى هذه الحالة أيضاً لا تضطرب ، لأن الاضطراب لن يؤدى إلا إلى نقص إضافى فى وزنك ، وعليك فى هذه الحالة أن تستشير طبيبك الباطنى ، وطبيب

أسنانك . فهما اللذان يستطيعان أن يحددا ما إذا كانت النحافة ناتجة عن تلف الأسنان أو « اللوزتين » أو بسبب نشاط ضار لغددك الدرقية أو النخامية أو لأية بؤرة أخرى تفرغ سموماً فى جسمك . فإذا عرف السبب وعولج ، فإنه فى تسع حالات من عشر حالات سوف يأخذ وزنك يزداد على الفور .

٣ ـ قد تكون حالتك ـ كما هى الحال مع معظم الذين يشكون من النحافة ـ نتيجة إهمال التغذية والصحة عامة ، فإذا قرر طبيبك أنك سليم من المرض ، وكانت أسنانك سليمة ، ولم تكن نحافتك وراثية ، فى وسعك أن تزيد وزنك إذا اتبعت نظاماً صحيًّا ، من حيث الغذاء والرياضة والاستجمام والنوم ، يتلخص فيما يلى :

١ ـ أكثر من الأطعمة الدهنية والنشويات مع عدم الإخلال بتوازن العناصر الغذائية فى طعامك . وتناول اللحوم « المدهنة » والزبدة والجبنة والبندق والجوز ، والشيكولاتة والبطاطس والفول السودانى ، والكريمة والسكر .

٢ ـ حاول أن تكثر من أكل الموز أو تشرب اللبن بين وجبات الطعام .

٣ ـ زيت السمك علاج للنحافة قديم ، ولكنه مفيد إذا تناولته باستمرار أو على الأقل فى موسم الشتاء .

٤ ـ إذا كانت شهوتك للطعام عادية ، فلا ترغم نفسك على الإكثار ، فهذا لن يزيد وزنك ، ولكنه فى الغالب لن يسبب لك إلا سوء الهضم .

٥ ـ حاول أن تقلل من التدخين وشرب الشاى ، فالإكثار منهما يضعف الشهوة للطعام .

فإذا أردت أن تتخلص من النحافة ـ وكنت سليما لا تشكو مرضاً ـ فتأكد أن شهوتك بخير ، وكل باعتدال مراعياً زيادة نسبة المواد الدهنية

أو النشوية في غذائك .

والرياضة المعتدلة عنصر هام في مقاومة النحافة ، وخاصة الرياضة التي تقوى عضلات البطن .

ولعل من أصعب المهام ، أن تقنع شخصاً مفرطاً في النحافة – رجلا كان أو امرأة –أن يأخذ قسطاً كافياً من الراحة ، أو يأخذ الأمور ببساطة أو يكف عن القلق ويعمد إلى الاسترخاء ، فالشخص النحيف يغلب أن يكون متوتر الأعصاب ، لا يستطيع أن يبقى في مكانه ساكناً . فهو يجرى – أو يكاد يجرى– كلما هم بالمشى. وهو يحتفظ بعضلاته في أغلب الأوقات متوترة ، وكأنه يتوقع أن يجرى إلى مكان ما في أية لحظة ، ويلتهم الطعام بسرعة حتى لا « يضيع » وقتاً نفيساً يمكن أن ينفق في شيء آخر . وهو دائم القلق : يخشى دائماً ألا تسير الأمور على ما يرام . إن مشكلة مثل هذا الشخص ، مشكلة نفسية بحتة . وإلى أن يسلك مسلكاً مخالفاً ، ويتعلم كيف يستجم وكيف يهدأ ، فإنه سوف يتعذر عليه أن يزيد وزنه .

والنوم ضرورة للذين يشكون من النحافة . ينبغى أن يناموا ثمانى ساعات على الأقل ، وينبغى أيضاً أن يشربوا الماء بوفرة ، إن كثيراً من النحاف والنحيفات تبدو أجسامهم وكأنها قد جفت ولم يعد بها أثر من الماء . والدم وأنسجة الجسم جميعاً إذ تحرم من الكمية المعتادة من الماء تؤخر أو تعطل وظائف الجسم . فشرب لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم يساعدك على زيادة وزنك .

وعليك بعد هذا أن تستنشق الهواء النقى وأن تتعرض لأشعة الشمس الحادثة بقدر ما تستطيع ، وإذا كنت تعانى من إمساك مزمن فبادر بمحاولة تصحيح هذا الوضع ، فما دام جهازك الهضمى يحتفظ بفضلات

فى داخله . فأنت تحتفظ بسموم فى جسمك تضعف الفائدة المرجوة من أية تغذية تحصل عليها .

نظم حياتك : نم ، واعمل ، والعب ، وكل فى فترات منظمة بقدر المستطاع ، ولا تغير برنامجك من يوم لآخر . كن صبوراً ، وتذكر أن إضافتك شيئاً إلى وزنك أصعب من أن تقلل منه ، لذلك لا تتوقع المعجزات . فخلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من محاولة زيادة وزنك وإعادة بناء جسمك ، يغلب ألا تضيف إليه أوقية واحدة . بل إنك قد تفقد كيلو أو أكثر . ولكن رقم الميزان سوف يكون فى جانبك بعد ذلك ، إذا داومت على تنفيذ برنامجك بدقة وانتظام .

أثر المكيفات

الشاى ، والقهوة ، والتدخين ، ما أثرها على الصحة ؟

إن بعض المتزمتين يصورونها سموماً تضعف الصحة وتسمم الجسم ، أما الآخرون فيصورونها مفيدة للصحة وضرورية للاستمتاع بمباهج الحياة ، والحقيقة تقع فى مكان متوسط بين هذين الرأيين .

القهوة والشاى والكاكاو

يمكن معالجة موضوعي القهوة والشاى معاً ، فالعنصر الفعال فى كليهما هو « الكافيين » ، ومع أن أوراق الشاى تحتوى على أكثر من ضعف نسبة الكافيين الموجودة فى حبات البن ، فإن الفنجان العادى من كل من المشروبين يحتوى على حبة ونصف حبة من الكافيين ، وهى الجرعة التى توصف عادة عندما يشار باستعمال الكافيين لأغراض طبية .

أما الكاكاو ، فإنه يحتوى على مادة اسمها العلمى « ثيوبرومين» تشبه الكافيين فى تركيبها الكيمائى ، وآثارها الفسيولوجية ، غير أنها أقل منهما إثارة للمخ . والقيمة الغذائية للكاكاو ، بغير لبن أو سكر ، تافهة لا يعتد بها .

وقد درست آثار الكميات المختلفة من الكافيين على الجسم دراسة شاملة دقيقة . والثابت الآن أن جرعة الكافيين فى فنجانين من القهوة أو الشاى تزيد فى العادة سرعة ضربات القلب ، وسرعة التنفس وعمقه ، وتوليد الجسم للحرارة بما يتراوح بين ١٠ ٪ و ٢٠ ٪ وأثرها على الهضم ليس محدداً ، فهى تسبب للبعض بطء الهضم وللبعض الآخر سرعة الهضم ، ولا تؤثر على عملية الهضم إطلاقاً عند الآخرين . ولكن من آثار الكافيين المشتركة عند الجميع زيادة إفراز البول ، وإن لم يعرف بعد أتسبب إثارة الكليتين المستمرة بواسطة الكافيين ضرراً لهما أم لا ؟

والكافيين عند البعض ينشط الجهاز العصبى نشاطاً ملموساً . فيزيد القدرة على التفكير والعمل الجسمى والذهنى ، ولكنه يسبب للبعض الأرق والعصبية وأحيانا الصداع ، ولو كان بنسبة معتدلة .

وهذا الاختلاف فى أثر الكافيين المباشر يلقى ضوءاً على السر فى الاختلاف الكبير فى الآراء العلمية عن فائدة أو ضرر القهوة والشاى . على أن الراجح أن شرب الشاى والقهوة بمقادير معتدلة ، ليس ضاراً بالصحة ، هذا باستثناء الذين لهم حساسية للكافيين ، أو المصابين بأمراض عصبية ، وبعض أمراض أخرى معينة ، فإنهم ينبغى أن يمتنعوا عن شربهما ، أما الإفراط فى شربهما فهو ضار بغير شك .

هل تمتنع عن التدخين . . ؟

يحتوى التبغ على مادة تعرف بالنيكوتين، هى مركب زيتى لا لون له، وهى فى حالة التركيز تعدّ من أقوى السموم المعروفة ، فنقطة مركزة واحدة منه توضع على لسان خنزير ، أو فوق جلد أرنب فى موضع أزيل منه الشعر تكفى لأن تقتلهما . وإذا حقن شخص فى وريده ، بمقدار أقل من جزء من خمسين جزءاً من النقطة ، فإنه يسبب له نقصاً فى سرعة ضربات القلب ، وارتفاعاً فى ضغط الدم، وانخفاضاً فى درجة حرارة الجلد .

ومقدار النيكوتين الذى يمتصه الجسم من التبغ يختلف باختلاف نوعه وطريقة استعماله . فإذا سحق التبغ واستعمل سعوطاً ، فإن نسبة النيكوتين التى يمتصها الجسم تكون أعلى من نسبتها عند المضغ ،والمضغ بدوره يسبب امتصاصاً أكبر من التدخين ، وتدخين الغليون « البيب » يسبب امتصاصاً أكبر من تدخين السيجار ، والسيجار أكبر من السيجارة . وفى حالة الدخان الرطب يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف .

والتدخين يسبب أحياناً الصداع ، والدوخة والأرق ، وسرعة استثارة الأعصاب وقد تتأثر بسبب الإفراط فيه قوة الإبصار ، وأحياناً يؤثر فى عمل القلب والجهاز التنفسى فيسبب ألماً فى منطقة القلب وعدم انتظام فى ضرباته ، بل إنه قد يكون من العوامل المساعدة على « فشل القلب » ويعتقد البعض أن هناك رابطة بين التدخين والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم . وأحياناً يسبب الإفراط فى التدخين ـ لما يحتويه التبغ من مواد تثير الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي ـ « كحة » مزمنة أو التهاباً

مزمناً فى الأنف والحلق .

وقد ثبت علميًّا أن تدخين السيدة الحامل : يزيد سرعة النبض عند الجنين . وقد وجد أن أربع أوقيات من لبن أمهات يدخنَّ ما بين ست لفافات وثمانى لفافات فى اليوم تحتوى على نيكوتين يكفى لقتل ضفدع .

بعد أن عرفت هذه الحقائق : هل ينبغى أن تمتنع عن التدخين إذا كنت من المدخنين ؟ برغم الدراسات الكثيرة لآثار التبغ على الإنسان والحيوان وعلاقته بسرطان الرئة فإننا لا نستطيع أن نعطى جواباً قاطعاً عن النتائج الحقيقية للتدخين المعتدل على الصحة ، ونعنى بالمعتدل أربع أو خمس سجائر فى اليوم : فمما لاشك فيه أن تأثر الإنسان بالتبغ يختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر . وهناك أمثلة لحالات اضطربت فيها ضربات القلب واستمر الاضطراب بضعة أيام وأحياناً بضعة أسابيع بسبب التدخين المعتدل ، أما الإفراط فى التدخين ، فهو ضار بغير شك .

فإذا رأيت بعد الموازنة بين « المتعة » المؤقتة التى تحصل عليها من التدخين وبين النفقات ، واحتمال تعريض صحتك للضرر ، أن تستمر فى التدخين ، فإننى أنصح بما يلى :

- لاتدخن أكثر من خمس سجائر فى اليوم .
- لا تستنشق أو تطرد الدخان من الأنف .
- ليكن تدخينك بعد الأكل مباشرة .
- توقف عن التدخين لمدة شهر أو أكثر كل عام .
- دع الطبيب يفحصك من حين لآخر .

المشروبات الكحولية

أما المشروبات الكحولية ، فهى تسمم جسمك . فالمقادير الكثيرة

منها تشل مركزاً عصبيًّا بعد آخر ، حتى تؤدى إلى فقدان الوعى . والكميات المتوسطة منها تؤثر فى قوة التفكير والقدرة على التركيز والذاكرة والحكم على الأشياء .

ومن آثارها الفسيولوجية تمدد الأوعية الدموية التى ينشأ عنها احمرار الجلد والإحساس بالدفء ، وهذا يصحبه عادة هبوط قليل فى ضغط الدم ، وزيادة فى سرعة ضربات القلب .

وقد لوحظ أن الالتهابات الرئوية تشيع بوجه خاص ، وبدرجة خطرة بين المفرطين فى شرب الخمر ، ويؤيد ذلك الاختبارات العلمية على الأرانب ، فقد ثبت أنها أكثر عرضة للإصابة بميكروبات الالتهابات الرئوية إذا حقنت بالكحول أو الأثير تحت الجلد . وشرب الخمر يؤثر تأثيراً ضاراً على الجهاز العصبى ، فيسبب ارتجاف اليدين واللسان ، كما يسبب سرعة « النرفزة » وسرعة النسيان ، وبلادة الذهن ، وأحياناً يؤدى الإفراط فيه إلى الصرع . وهو يؤثر أيضاً فى الجهاز الهضمى ، إذ يضعف الشهوة للطعام — على خلاف ما يتوهم البعض — ويسبب الإمساك المزمن.

وهو يسبب تغيرات واضحة فى الكبد ، ويؤدى إلى نوع من التصلب أو التليف ، حتى لو شرب باعتدال . وقبل التليف يتضخم الكبد ، وأحياناً يتورم الطحال ، وتتأثر الكليتان ، والقلب والشرايين ، وأحياناً يؤدى إلى « هلوسة » فى البصر والسمع ، فيرى المدمن صوراً وهمية لفيران أو ثعابين ، أو يسمع أصواتها ويتوهم أنها تزحف نحوه أو على جسمه ، مما قد يؤدى به تدريجيًّا إلى الجنون .

وتدل إحصاءات شركات التأمين على أن نسبة الوفيات بين « المعتدلين جدًّا فى شرب الخمر » تزيد بنسبة ١٨ ٪ عنها بين من لا يشربون

إطلاقاً . والاعتدال هنا معناه زجاجة من البيرة أوكأس من الويسكي يومياً .

وأغلب الذين يتورطون فى علاقات جنسية تؤدى بهم إلى أمراض تنغص عليهم حياتهم ، يكون تورطهم نتيجة شرب الخمر.

هذا إلى أن شرب الخمر يمنع تقدم علاج الأمراض التناسلية ، وينشط العدوى الكامنة . ولعلك اقتنعت الآن بضرورة الامتناع عن الخمور أيًّا كان نوعها، وأيًّا كانت مقاديرها . فهى تسمم جسمك وتعطل أكثر أجهزتك ، وتبلد ذهنك ، و « تقصف » عمرك ، بعد أن تشقيك ، وتنغص عليك حياتك ، وتحطم شخصيتك ، بل إنها قد تذهب بعقلك .

استفد من الطبيعة

إن الطبيعة تعطينا أفضل ما فى الوجود بغير ثمن ، فالهواء النقى وأشعة الشمس والماء ، كل هذه الأشياء وغيرها ، لا تكلفنا شيئاً ، ولعلنا لهذا لاندرك قيمتها .

ولو أن شخصاً يشكو من أعراض واضحة لسوء التغذية ، رفض أن يتناول لقيمات قليلة لا تهمناه بالغباء والجنون . وبرغم ذلك ، فإن كثيرين يقفون موقفاً مشابهاً بعدم إفادتهم من أهم العناصر التى تهب الصحة والحيوية والنشاط وهى : الهواء النقى وأشعة الشمس والماء .

الهواء النقى

إن الهواء النقى أحد دعائم الصحة الرئيسية . والذين يعيشون ويعملون فى أماكن مزدحمة لا يتجدد هواؤها ، والذين يهملون الإفادة من الهواء

الطلق فى الحدائق العامة وعلى شواطئ البحار ، أو فى أعالى الجبال ، سوف يجدون — إن عاجلا أو آجلا — أن أعصابهم تزداد توتراً، وصدورهم تزداد ضيقاً ، وعقولهم تأخذ فى التبلد ، وأجسامهم تغدو أقل مقاومة للمرض. . وبعبارة أخرى هم يسلبون أنفسهم الحق الطبيعى للصحة ، لأنهم ينكرون على أنفسهم نصيباً كاملا من أعظم دعائم الصحة المجانية .

ولكن الاستمتاع بالهواء النقى يمكن — ككل شىء آخر — أن يساء استعماله فالتنفس العميق للهواء النقى فى الصباح مثلا ، عادة طيبة . ولكن الذى يقفز من فراشه ليفتح نافذة غرفته ويقف أمامها مواجهاً تياراً بارداً جداً لكى يستنشق الهواء ، يغلب أن يصاب بالتهاب رئوى . وتهوية غرفة النوم بانتظام وفى كل الأوقات شىء جوهرى ، ولكن هذا لا يعنى أن تدع تياراً بارداً يكتسحها وأنت نائم ، فتجنب التيارات الهوائية ضرورة بدهية .

والتنفس وظيفة طبيعية تلقائية ، المفروض فيها أن يكون استنشاق الهواء من الأنف ، حتى تتاح الفرصة لتدفئته وتخليصه من الأتربة والمواد الغريبة العالقة به قبل دخوله إلى الرئتين ، كما أن المفروض ألا يكون التنفس قصيراً جداً أو عميقاً جداً « كما يتعمد البعض ذلك تطبيقاً لرأى مشكوك فى صحته » . ولو أن الجميع تنفسوا كما أرادت الطبيعة لهم أن يتنفسوا وحرصوا على ملء رئاتهم بالهواء النقى — ما استطاعوا إلى ذلك سبيلا — لقلت نوبات الكحة والبرد والاحتقان ومتاعب الرئتين عما هى عليه الآن قلة ملموسة.

ففى الأيام التى يصفو فيها الجو ، اهرب من بيتك إلى أحضان الطبيعة ، أنت وزوجتك وأولادك — وخاصة إذا كنت من سكان المدن المزدحمة — واقض أطول وقت ممكن مستمتعاً بالهواء النقى حتى توفر لنفسك جانباً كبيراً من نفقات علاج الكحة ونوبات البرد ومضاعفاتها .

أشعة الشمس

وأشعة الشمس أقوى مطهر أوجدته الطبيعة ، فهى تفتك بالجراثيم والميكروبات ، وقد عرف منذ زمان طويل أن لها خواص علاجية. فالشمس عامل علاجى شاف ، كما أنها عامل وقائى من المرض والضعف. ولو عنينا بالغذاء والرياضة ، وظللنا نعيش فى مكان مظلم رطب لما أمكننا أن نعيش أصحاء ، لذلك ينبغى أن نحرص على أن تكون الغرف التى يقيم بها أطفالنا وأماكن مذاكرتهم ولعبهم معرضة لأشعة الشمس تعرضاً كافياً .

الماء

أما الماء فهو من الدعامات الأولى للصحة . إنه مخفف ضرورى للأطعمة التى نأكلها . وهو العامل الرئيسى للتخلص من جميع سموم الجسم خلال مسام الجلد ، أو خلال الكليتين والأمعاء والرئتين ، وفى الجو الحار يشرب الشخص العادى ماء كافياً ، ولكن فى الجو البارد لا يشرب الناس القدر الكافى منه ، على الرغم من أهميته للجسم فى أثناء البرد شتاء بقدر أهميته فى أثناء الحر صيفاً .

ومن المشاهدات الطبية ، أن سيدة كانت كثيرة الإصابة بنوبات البرد برغم عنايتها بغذائها وبالنزهة والرياضة فى الهواء الطلق . وكانت تنام ساعات كافية فى أثناء الليل . ومع ذلك كانت تحس بأن صحتها تتدهور بسبب نوبات البرد المتلاحقة التى كانت تصاب بها دون أن تعرف السبب المؤدى إليها . واكتشف الطبيب المعالج أنها تقلل من شرب الماء ، حتى إنها لم تكن تشربه إطلاقاً فى بعض الأيام . فنصحها

بالمبادرة بشرب كوب من الماء عند اليقظة صباح كل يوم دافئاً أو بارداً حسبما يروق لها — وأن تكرر ذلك بعد العشاء — وفيما بين الأكل تشرب مرتين أو ثلاث مرات أخرى . وبعد بضعة أسابيع أحست بتحسن ملموس فقلت إصابتها بنوبات البرد ، وزال عنها الإمساك المزمن الذى كانت تشكو منه .

ولا يعنى هذا أن الماء يمنع نوبات البرد ، ولكنه يساعد الجسم على التخلص من سمومه وعلى قوة مقاومته ، بل فى دفاعه ضد ميكروبات البرد .

استفد إذن من الهواء النقى ، وأشعة الشمس ، والماء ، بقدر ما تستطيع ؛ فهذه هى «وصفة» الطبيعة للصحة ، ووصفات الطبيعة لن تجد لها مثيلا .

فائدة الرياضة

يستمتع البعض بصحة طيبة دون أن يمارسوا أى لون من ألوان الرياضة ، أو يمارسونها نادراً جداً ، ولكن الغالبية منا يشعرون بنشاط أوفر ، وينامون نوماً أعمق ، ويشعرون ببهجة الحياة شعوراً أقوى إذا مارسوا بانتظام رياضة معتدلة حبيبة إلى نفوسهم .

وأوضح أثر للرياضة المنتظمة ، تقوية العضلات وتنشيط أكثر وظائف الجسم ، فضربات القلب تقوى وتزداد سرعة ، والتنفس يزداد عدداً وعمقاً ، وتوليد الحرارة وإفراز العرق يزداد .

والطاقة التى تستنفدها الرياضة تستخلص من أكسدة « احتراق » العناصر الغذائية . وخاصة المواد الكربوهايدراتية والدهنية . وكنتيجة لذلك تقوى الشهوة للطعام وتنشط عملية التخلص من الفضلات والسموم ، كما ينشط النمو عند الأطفال . هذا إلى أن الرياضة تخفف من توتر العضلات ومن التعب الذهنى .

ولكن ما هو نوع الرياضة الذى يلائمك ؟ وكم من الوقت ينبغى أن تقضيه فى ممارسته؟إن الأطفال فى مرحلة النمو ،والشباب فى مقتبل العمر ، يجدون لذة فى ممارسة الرياضات العنيفة المجهدة ، إنهم يتعبون لدرجة الإرهاق ؛ ولكنهم سرعان ما يتخلصون من أثر التعب بعد فترة راحة قصيرة. ويختلف الحال مع متوسطى العمر والمتقدمين فى السن ، فبالنسبة لهؤلاء الاعتدال فى الرياضة من الأهمية — بل من الضرورة — بمكان .

ولكن ماذا يقصد بالاعتدال ؟ إن الاختلاف فى التكوين الجثمانى كبير جداً بدرجة يصعب معها تحديد نوع الرياضه أو الوقت الذى يستحسن إنفاقه بالنسبة لعمر معين . فمباراة تنس تستغرق ساعة قد تكون مفيدة جداً لشخص فى الأربعين.ولكنها مضرة جداً لشخص آخر فى السن نفسها. إن حد الأمان فى الرياضة يتوقف على حالة القلب ، والعضلات ، ونوع الرياضة ، ودرجة الانتظام التى تمارس بها ، ولذلك فإنك إذا أردت أن تستفيد من الرياضة ، وجب أن تفحص نفسك من وقت لآخر لمعرفة حالة القلب والصحة عامة . فإذا لم يكن بالجسم عيب عضوى فمارس الرياضة التى تهواها على ألا تصل إلى درجة الإرهاق فى رياضتك .

وإذا شعرت بعد ممارسة الرياضة ،بالحاجة إلى الاسترخاء ، بعد بعض التعب فإن هذا الأمر مرغوب فيه ، ولكن التعب إلى حد الإرهاق قد يسبب أضراراً من الخير أن تتفاداها .

إن الرياضة لا يمكن أن تشفى الأمراض العضوية . أما الأمراض التى تنشأ عن اضطراب أو كسل فى وظائف أعضاء الجسم ، مثل بعض حالات الإمساك والصداع والعصبية التى تتفاقم — بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها — فقد يخفف من حدتها لعب التنس ،

أو ركوب الخيل ، أو صيد السمك ، أو السباحة ، وما إليها . وأفضل أنواع الرياضة فى هذه الحالات ما ينشط جسمك ، ويبعد فى الوقت نفسه المتاعب والهموم عن ذهنك .

اعتدال القامة

وللقامة المعتدلة ارتباط وثيق بالصحة، فالكتفان المقوستان ، والعمود الفقرى المنحنى ، يلقيان عبئاً إضافياً على عضلات الساقين والظهر . والبطن البارز يسمح بارتخاء الأعضاء الداخلية ، وهذا الارتخاء بدوره يؤثر فى وظائفها . وهو يعمل على سرعة الإحساس بالتعب ، والتعب يساعد على عدم اعتدال القامة ، وهكذا تجرى الأمور فى حلقة مفرغة .

لقد نجحت الدعاية التى تهدف إلى ترويج عقاقير الكلى ، فى ربط آلام الظهر بأمراض الكليتين فى أذهان الكثيرين . والواقع أن أمراض الكليتين قليلة الحدوث ، وعندما يصاب بها المرء يندر أن تصحبها آلام فى الظهر . ومن جهة أخرى ، فإن آلام الظهر الشائعة يغلب أن تكون نتيجة عدم الحرص على اعتدال القامة أثناء الجلوس أو الوقوف ، أو وجود عيب فى إحدى القدمين أو فى كلتيهما معاً . والتخلص من آلام الظهر فى هذه الحالة ، لا يكون باستعمال عقاقير الكلى وإنما بتصحيح السبب المباشر للألم .

وقد يكون عدم اعتدال القامة نتيجة ميل وراثى ، أو عادة ، أو نتيجة تعب مزمن ، أو عدم تمرين واستعمال الظهر والبطن والساقين استعمالا كافياً ، أو لهذه الأسباب جميعاً .

ولتحسين هذه الحالة تفيد الرياضة فائدة ملموسة ، ولكن الاهتمام وقوة الإرادة والراحة قد تكون لها الفائدة نفسها ، بل إنه إذا كان التعب

والإجهاد هما العاملين المهمين فى عدم اعتدال القامة ، فإن الراحة تكون أجدى من الرياضة .

ومهما يكن من سبب تقوس الظهر والكتفين ، ففرص علاجهما إبان الطفولة تكون كثيرة : وتقل تدريجياً كلما تقدم العمر ، فعادات الطفل فى الوقوف والجلوس والمشى وما إليها تكون فى دور التكوين ، وعضلاته وأربطة أنسجته تكون غضة مرنة ، وعظامه لينة .

حافظ على قدميك

وتعب القدمين بسبب عدم ملاءمة الحذاء ، يسبب أحياناً ألماً فى الظهر أو الرأس ، كما قد يسبب سرعة التعب وسرعة « النرفزة » لذلك احرص على أن يكون حذاؤك دائماً مريحاً ، ومن السعة بحيث تظل أصابع القدمين فيه مستقيمة غير مضغوطة ، أى يكون بينها وبين السطح العلوى فراغ .

والأحذية ذات الكعوب العالية تسبب آلاماً كثيرة لبعض السيدات فى أقدامهن وظهورهن ، إذ يضطر الجسم لبذل جهد خاص لحفظ توازنه عند استعمال هذه الأحذية فى أثناء المشى ، هذا فضلا عن أن الأحذية ذات الكعوب العالية تؤدى أحياناً إلى تقوس الظهر ، ودفع الأمعاء ومحتويات البطن إلى الخارج .

إن بعض السيدات يستطعن استعمال الأحذية ذات الكعوب العالية طوال حياتهن دون ضرر أو إحساس بالألم ، وأخريات قد يستعملنها سنوات دون أن يحسسن بشىء ، ولكن يأتى وقت يكون غالباً فى أواسط العمر — أو بعده — تثور فيه القدمان ويثور الجسم على هذا الوضع غير الطبيعى ، ويترجم الجسم ثورته بآلام متعددة تتخذ صوراً مختلفة .

والمشاهد أن السيدة التى تستعمل أحذية ذات كعوب عالية باستمرار ،

تصاب عضلات الجزء الخلفي من ساقيها أحياناً بشيء من الخمول والقصر نتيجة عدم الاستعمال . فإذا حاولت مثل هذه السيدة أن تستبدل بهذه الأحذية أخرى لا كعوب لها إطلاقاً ، ألقت جهداً شديداً على الأوتار المتصلة بكعب القدم . ولذلك ينبغي أن يكون الانتقال بالتدريج ، من كعب عال إلى كعب متوسط الارتفاع ، وهكذا .

على أن أكبر عيوب القدم المؤلمة ، هو ما يعرف بالقدم المسطحة ، وفي هذه الحالة « يتفلطح » التقوس الطويل الممتد من الكعب إلى أصبع القدم الكبير . ولو أخذت « بصمة » القدم المصابة بالتفلطح — أي لو وضعت هذه القدم وهي مبتلة على قطعة من الكاوتشوك الجاف مثلا — لكانت الصورة المنطبعة على الكاوتشوك تمثل مستطيلا بنفس العرض تقريباً ابتداء من الكعب حتى أطراف الأصابع ، في حين أن الصورة المنطبعة للقدم العادية تكون ضيقة في الوسط ، عريضة عند الكعب والأصابع .

وبعض الأشخاص يولدون بهذا العيب ، ولا يتألمون بسببه ، إلا بعد أن يلقوا جهداً كبيراً على أقدامهم . أما الذين تتفلطح أقدامهم بسبب الأحذية غير الملائمة ، أو عدم تمرين القدم تمريناً كافياً وما إلى ذلك ، فإنهم يشعرون بآلام مختلفة ، ويحسون بإجهاد شديد بعد المشي قليلا أو في أثناء الوقوف .

وأحياناً يحدث تفلطح في النصف الأمامي من القدم يسبب ألماً في الأصابع الثلاثة الخارجية يمتد إلى وسط القدم . وينبغي ألا يتخذ أي إجراء لعلاج هذا العيب أو غيره من عيوب القدم قبل استشارة أخصائي .

وقد وجدت القدم للمشي ، ولكن استخدام السيارات في الانتقال والمصاعد للصعود إلى الأدوار العليا في المكاتب والمنازل ، جعل مجال المشي ونشاط القدمين يقل شيئاً فشيئاً . وكنتيجة لذلك أخذت عضلات

القدم تضعف وتتراخى ، وبدأت تظهر المتاعب التى يشكو منها الرجل العصرى والسيدة العصرية . وأفضل طريقة لتفادى هذه المتاعب الحرص على المشى وقتاً —ولو يسيراً— كل يوم ، مع الحرص على استخدام أحذية صحية مريحة .

الراحة والاسترخاء

وإذا كانت الرياضة المعتدلة المناسبة من مقومات الصحة . فإن الراحة الجثمانية والذهنية فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب ، من أهم العوامل لاسترداد النشاط ومقاومة الأمراض .

إن الإحساس بالتعب هو فى الواقع إحساس بالألم نتيجة تأثير مواد سامة معينة على المراكز العصبية فى المخ ، وهذه المواد السامة قد تتكون فى العضلات كنتيجة ثانوية لأكسدة العناصر الغذائية حتى تتولد الطاقة اللازمة لمواجهة النشاط الجسمى . وقد تكون وليدة بؤرة أو مرض بالجسم ، وقد تمتص هذه السموم من الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى .

ومهما يكن مصدرها ، فإنها تتسرب إلى الدم وتدور معه فى جميع أجزاء الجسم مسببة الإحساس بالتعب ، كإنذار وقائى يهدف إلى وقف النشاط العضلى أو الذهنى قبل أن تنهار هذه العضلات أو كنذير بأن ثمة مرضاً بالجسم يحتاج إلى علاج .

وعلى الرغم من اهتمام أكثر العائلات بالتغذية والسكن والملبس وإتخام الأطفال بالمقويات والفيتامينات ، فإنه قل من يهتم بمقاومة التعب والإجهاد . أو يحرص على تكوين رصيد من الصحة عن طريق الراحة والنزهة فى أيام العطلة وأشهر الإجازة فى الصيف .

راجع نفسك :.. كيف كانت صحتك وصحة عائلتك خلال أشهر

الشتاء الماضي ؟ هل كنت أنت وأولادك ضحية لنوبات متكررة من البرد والكحة والتعب والهزال ؟ إن مثل هذه النوبات لا يمكن الوقاية منها فى شهر ديسمبر أو مارس ، ولكن تستطيع أن تقى نفسك عواقبها لو عنيت بنزهة أولادك واستمتعت معهم بما يقدمه لك الصيف من فرصة للراحة وتجديد النشاط. فالصيف إذا استغل استغلالا حكيما — هو أفضل مقو لك ولأولادك ، يدوم أثره طول العام .

فالإنسان بحكم تكوينه يحتاج إلى أشهر الصيف المشمسة لتكوين رصيد من الصحة ييسر له استئناف النشاط خلال الفصول التالية التى تستلزم منه ومن بنيه نشاطاً مضاعفاً مجهداً، كما تواجهه بعدد من الأمراض التى تستلزم قوة مقاومة غير يسيرة .

والإنعاش النفسى الذى يهيئه لنا الصيف من الأهمية بمكان ، فهو فصل المرح والاجتماع بالأصدقاء والأحباء، إذ يأخذ معظم الناس إجازتهم فى هذا الوقت ، ويذهبون جماعات إلى الشاطئ أو إلى أعالى الجبال أو إلى البحيرات والأماكن الخلوية الأخرى .

وفى أشهر الصيف يبطؤ نشاطنا ، وتفتر حيويتنا، فيحفزنا ذلك كما تحفزنا الظروف المحيطة بنا إلى النظر إلى الحياة وشئونها نظرة فلسفية هادئة تخفف من توتر الأعصاب ، وغليان النفوس ، ودوران الرؤوس ، وما إليها من عوامل تأتى فى رأس قائمة مسببات اضطرابات القلب والمعدة والغدد وكثير من أمراض الحساسية الشائعة .

والإجازات هدفها الأول أن تجعلنا نحس بالراحة والنشاط ، لا أن تسبب لنا التعب والإجهاد، نتيجة قلة النوم ، أو الإسراف فى السباحة ، أو الرياضة ، أو المشى . والأطفال خاصة ينبغى أن يعودوا إلى البيت مرحين فرحين لا مجهدين متعبين . فإذا كان عملك ذهنياً ولا يستلزم

منك بذل أى مجهود جثمانى طوال العام، فلا تسرف فى المشى أو السباحة . ولا تشترك فى رحلات مجهدة بمجرد وصولك إلى المصيف ، وإنما نظم إجازتك بحيث تهيئ لنفسك ولجميع أفراد أسرتك أكبر الفرص للاسترخاء والراحة والرياضة المعتدلة والإفادة من أشعة الشمس والهواء الطلق النقى .

ومن المفيد جداً أن تعود نفسك — فى غير أيام الإجازات — الاسترخاء المنتظم ، فهو من أهم عوامل المحافظة على الصحة والحيوية خلال سنين طويلة من الحياة المجهدة النافعة . اقض وقتاً على مقعد مريح وعيناك مغلقتان وعقلك ساكن هادئ لا يفكر فى شيء ، وكل عضلة من عضلاتك مسترخية استرخاء تامًّا ، ولعلك لا تستطيع ذلك فى أول الأمر أكثر من دقائق معدودة ، ولكنك ينبغى أن تزيد هذه المدة إلى نحو خمس عشرة دقيقة ، مرة أو مرتين كل يوم .

أمراض الحساسية

ترجع نسبة غير قليلة من الأمراض الشائعة اليوم إلى « الحساسية » ، حتى لقد أصبحت « الحساسية » كلمة تتردد على ألسنة كثيرين وكثيرات ممن يترددون على عيادات أطباء الأمراض الجلدية ، وأطباء الأنف والحنجرة وأطباء العيون ، وأطباء الأمراض الباطنية ، ففضلاً عن أمراض الحساسية المعروفة : الإكزيما ، والرمد الربيعى ، والربو ، وحمى القش ، فإن قائمة أخرى من الأمراض — آخذة فى الزيادة — من المعتقد أنها — أصلا — وليدة الحساسية ، منها : الصداع الشقيقى ، وتقلص القولون ، والتهابات الجيوب الأنفية ... إلخ .

وهناك عدد كبير من الناس تظهر عليهم — برغم ما يبدو عليهم من صحة — أعراض الحساسية من حين لآخر : نوبات عطس مفاجئة ،

أو إصابات جلدية لا يعرف سببها ، أو نوبات إسهال لا يمكن تفسيرها ، أو كحة مزمنة ، أو إفرازات مستمرة من الأنف . فماذا يجعل المرء « حساسا » أو — كما اصطلح المجمع اللغوى على تسميته — « تحساسا » ؟هل يولد بهذا الداء ؟ وهل هو وراثى ؟ وهل الإصابة آخذة فى الزيادة ؟ وما هو الدور الذى تلعبه النواحى العاطفية فى إظهاره ؟ وهل من وسيلة لتفاديه أو مقاومته ؟

من المؤكد الآن أن المرء لا يولد حساساً ، فالطفل لا تبدو عليه أعراض الحساسية عندما يتعرض لأول مرة لشيء يمكن أن يثيرها ، وإنما تظهر عليه الأعراض ، فيأخذ فى العطس أو حك الجلد أو فرك العينين وغير ذلك ، بعد أن يتمكن منه أثر الشيء المثير ، وهذه هى الطريقة التى يتمكن بها هذا الأثر ويزمن :

إن أجسامنا مزودة بعدد من الحواجز ، مثل الجلد ، والغشاء المخاطى المبطن للأنف والأمعاء . والغرض من هذه الحواجز أن تحول دون دخول المواد غير المرغوب فيها إلى مجرى الدم عن طريق الشعيرات الدموية العديدة المجاورة . وهذه الحواجز تؤدى مهمتها — بوجه عام — على أكمل وجه. ولكن يحدث أحياناً أن تتسرب أجسام غريبة إلى الدم . وهذا التسرب يحدث عند الأصحاء ، كما يحدث عند المصابين بالحساسية. وفى الحالتين، يجند الجسم قواه لمحاربة هذه المواد حالما تمتزج بالدم. ولكنها فى الحالة الأولى لا يمكن أن تجد لها مقاماً ، إذ سرعان ما يتلاشى أثرها دون أن تسبب ضرراً . أما عند « التحساس » أو الحساس فإن المعركة تتجه اتجاهاً آخر . صحيح أن الجسم فى أول الأمر يكسب المعركة . ولكنه خلال الأيام أو الأسابيع التالية يتغير الوضع ، فهذه المواد الغريبة تكون لنفسها — بطريقة لم تفهم بوضوح بعد — حواجز وقائية. فإذا تركزت هذه المواد فى أنسجة معينة من الجسم أصبحت الخلايا حساسة بدرجة أن أى اتصال جديد بالمادة

المثيرة ويطلق عليها طبياً اسم « أنتيجن » يسبب ما يشبه الانفجار.

فإذا كان ذلك فى أنسجة الرئتين ، أصيب المرء بنوبة ربو . وإذا كان فى موضع ما فى الجلد ، ظهرت أعراض بعض أنواع الأرتيكاريا . وإذا كان فى الغشاء المبطن للأمعاء حدث قىء أو مغص . أو كان فى الغشاء المخاطى للأنف ، والعينين ، ظهرت أعراض « حمى القش » ... وهكذا .

ومن هنا نتبين لماذا تعجل بنوبات الحساسية أشياء يأكلها المرء أو يلمسها أو يتنفسها مع الهواء الداخل إلى رئتيه . فمن الأطعمة التى تعد من مثيرات الحساسية : البيض واللبن والسمك ، وغيره من الكائنات البحرية والشيكولاته ، والفراولة وما إليها . ومن العقاقير المثيرة للحساسية عند البعض : الأسبيرين ، والكينيين ، والسلفا ، ومن المواد التى تثير الحساسية عن طريق التنفس لقاح الزهور والأتربة وغبار القطن وروائح القطط وما إليها.

وقد أوضحنا أن المفروض نظرياً أن أول مساس لهذه المواد بأنسجة الجسم لا يحدث أعراضاً مرضية . ولكن دلت المشاهدات على أن بعض الأطفال الرضع يصابون بأعراض الحساسية حالما يعطون ملعقة من عصير برتقال أو قطعة من بيضة ، مما لم يجد الباحثون له تفسيراً ، إلى أن اكتشف أن الأجنة يمكن أن تتأثر أجسامها بأطعمة تسرف الأم فى تناولها ، كأن تتعاطى يومياً أربع أو خمس بيضات — وخاصة إذا كانت نيئة أو نصف مسلوقة — أو تشرب لترين من اللبن ، أو تأكل نصف كيلو من البندق وما شابه ذلك .

وهذه عشر نصائح للأمهات تفيد مراعاتها فى تجنب إصابة أولادهن بالحساسية :

١ — ينبغى أن تراعى الأم فى أثناء الحمل تنويع الطعام الذى تتناوله ، وألا تسرف فى تناول ألوان معينة مهما كانت صحية ومغذية ،

فإذا وجدت ميلا شديداً لأنواع محددة ، فلتأكلها بعد أن توضع على النار مدة طويلة (لا تقل عن ثلاثين دقيقة) فى هذه الحالة يقل احتمال تسرب جزئياتها من خلال الحواجز الطبيعية للجسم إلى مجرى الدم ، كما أنها تغدو سهلة التحول بواسطة العصير الهضمى إلى مواد لا تثير الحساسية .

٢ ــ لا تبكرى فى إعطاء الطفل أطعمة خارجية قبل السن المحددة لكل لون من ألوان الطعام . واحرصى عند إعطائه طعاما جديداً أن يكون مطهياً جيداً ، وقدميه له فى كميات صغيرة وفى فترات منتظمة ، ولا ترغميه على تناوله مهما بدا لك أنه صحى ومفيد .

٣ ــ عند بدء إعطاء الطفل أطعمة خارجية ، ابدئى بنوع واحد فى المرة الواحدة ، وباعدى بين كل نوع وآخر ، حتى إذا ظهرت أعراض الحساسية ، أمكن معرفة النوع المثير لحساسيته بسهولة .

٤ ــ حاولى أن يكون أثاث الغرفة التى ينام فيها الطفل بسيطاً ، وليس بها وسادات بداخلها ريش ، أو لعب محشوة بالقطن ، وجنبيه استنشاق الأتربة فى أثناء تنظيف الغرف أو تنظيف السجاجيد .

٥ ــ يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالحساسية بعد نوبات الإسهال الشديدة ، أو الاضطرابات المعدية ، وفى أثناء دور النقاهة . لذلك احرصى على إعطائه خلال هذه الفترات طعاماً تام النضج (وضع على النار مدة كافية) ، وتجنبى إعطاءه ألواناً جديدة من الطعام خلال هذه الفترات . واحترسى من إعطائه كميات كبيرة فى أثنائها من عصير الفاكهة الطازج أو البيض أو الحلوى التى تحتوى على نسبة كبيرة من البيض .

٦ ــ بعض المواد والسوائل القاتلة للحشرات تحتوى على مادة تعرف باسم « بيرثريام » اتضح أنها من المثيرات القوية للحساسية ، لذلك ينبغى تجنب استعمالها .

٧ ــ لا تستعملى قاتلات الميكروبات لعلاج الطفل بدون استشارة الطبيب ، فقد اتضح أن هذه العقاقير عندما تعطى عن طريق الفم ــ إذا تيسر ذلك ــ يكون احتمال إثارتها للحساسية أقل مما لو أعطيت حقناً .

٨ ــ راقبى الأعراض الأولى للحساسية عند الطفل ، وبادرى بعلاجها . إن أعراض الحساسية تتشابه كثيراً مع أعراض بعض الأمراض الأخرى والأم الحكيمة ينبغى ألا تتشكك بمجرد إصابة ابنها باحمرار فى فخذيه ، أو بقع حمراء فى جلده ، أو نوبة عطاس مفاجئة ؛ أو كحة أو إسهال أو مغص ، أو اضطراب معدى ، فى أنه مصاب بالحساسية ، ولكن إذا تكررت بعض هذه الأعراض أو تكررت جميعها ، وخاصة إذا لم تكن مصحوبة بارتفاع فى درجة الحرارة ، فينبغى أن تستشيرى الطبيب .

٩ ــ لا داعى للقلق إذا اتضح أن هذه الأعراض نتيجة «حساسية» بالفعل ، ففى حالات كثيرة تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها مع تقدم الطفل فى السن . هذا إلى أن تفادى المثيرات ــ إذا عرفت ــ يحول دون ظهور النوبات . وعند الطبيب الآن وسائل تمكنه من معرفة هذه المثيرات ؛ وعلاج الحساسية فى مراحل الطفولة بحيث لا تتطور ولا تزمن .

١٠ ــ على الرغم من أن الحساسية اضطراب عضوى فإن الاضطرابات النفسية ، والعاطفية ، من العوامل المهيئة ــ بل المعجلة ــ لها . ولذلك كان من المهم لوقاية الطفل من النوبات مراعاة الجوانب النفسية ، وتهيئة الجو الملائم لنمو الطفل نمواً عاطفياً سليماً .

منافذ العدوى

معظم الإصابات التى يتعرض لها المرء تدخل ميكروباتها الجسم عن طريق الأنف والفم ، فالبرد العادى ، والأنفلونزا ، والتهاب اللوزتين

والالتهاب الرئوى ، والحمى القرمزية ، والدفتيريا ، وشلل الأطفال ، إلى آخر قائمة الأمراض الطويلة ، تجد طريقها إلى الجسم من هذين المنفذين . ولسنا فى حاجة إلى بيان تكرار أهمية غسل اليدين ، وخاصة عند الأطفال وتعويدهم تجنب وضع الأصابع فى الفم ، واستعمال أكواب خاصة للشرب وعدم التعرض للمصابين بهذه الأمراض ، وما إلى ذلك من قواعد صحية تعد من الدعائم الأولى لمقاومة المرض وتفاديه .

الأنف

والأنف هو المنفذ الطبيعى لدخول الهواء إلى الرئتين ، ولكن البعض — وخاصة الأطفال — يتنفسون مرغمين من أفواههم ، بسبب التهاب فى الجيوب الأنفية ، أو الزوائد الأنفية ، أو وجود لحمية فى الأنف ، أو الإصابة المتكررة بنوبات البرد نتيجة «الحساسية» أو لعيب خلقى فى الحاجز الأنفى .

والجيوب الأنفية فجوات فى عظام الوجه تتصل بفتحتى الأنف من طريق فتحات صغيرة . وهى تبطن بغشاء يعتبر امتداداً للغشاء المخاطى للأنف ، ويحدث أحياناً حينما تستمر نوبة برد حادة بضعة أيام دون تحسن ملموس ، أن يمتد الالتهاب إلى الأغشية المبطنة للجيوب ، وخاصة الجيوب السفلية التى لا يسهل تصفية الإفرازات منها .

ومن العوامل المهيئة لالتهاب الجيوب الأنفية تنظيف الأنف بعنف والحساسية والسباحة عندما يكون الأنف تحت الماء ، وكذلك رطوبة الجو الزائدة ، والاستعمال الخاطئ « للبخاخات » وقطرات الأنف ومطهراتها فى أثناء نوبات البرد الحادة .

والتهاب الجيوب الأنفية يزول فى كثير من الحالات بتحسن فى الحالة

الصحية العامة، وما يتبعها من زيادة قوة مقاومة الجسم ، ونشاط القوى الطبيعية للإصلاح ، أو بالاستعانة ببعض الوسائل البسيطة مثل التدفئة أو استنشاق البخار ، أو الراحة . على أن النوبة قد تشتد فى بعض الحالات بحيث يتجمع الصديد داخل الجيب . ويصحب الحالة ألم وصداع ؛ وأحياناً ارتفاع فى درجة الحرارة ، وآلام فى جميع أجزاء الجسم وكذلك الإصابة بكحة مزمنة ، وسرعة الإحساس بالتعب . وأحياناً تنتقل العدوى عن طريق الدم من الجيوب الأنفية إلى أجزاء أخرى فى الجسم مثل المفاصل أو الكليتين أو القلب أو المخ .

ومن هنا تتبين أهمية التأكد من سلامة الجيوب الأنفية ، والمبادرة بعلاجها فى حالة الاشتباه فيها ، تفادياً لكثير من الأمراض والاضطرابات التى لا تفيد العقاقير فى شفائها طالما ظل السبب بدون علاج .

والحاجز الأنفى حاجز يفصل بين فتحتى الأنف ، وهو من الناحية النظرية ينبغي أن يكون مستقيما ، ولكنه يندر أن يكون كذلك . ومع أن معظم تشويهات الحاجز الأنفى لا أثر لها إطلاقاً – أو أن أثرها ضئيل – فإنها قد تكون فى وضع يهيئ لسرعة الإصابة بالبرد ، وتكرار التهاب الجيوب الأنفية . وفى هذه الحالة يمكن تعديل الحاجز بجراحة بسيطة .

متى تستأصل اللوزتان ؟

يعتقد كثيرون أن اللوزتين لهما وظيفة وقائية من نوع ما ، ولكنه لم يقم الدليل على ذلك . واللوزتان تكونان عادة كبيرتى الحجم فى مرحلة الطفولة ، ثم يأخذ حجمهما فى النقصان مع التقدم فى السن ، وثمة ثلاث حالات يستحسن استئصال اللوزتين فيها :

١ – تكرار الإصابة بالالتهابات الحادة فى اللوزتين.

٢ – تضخم اللوزتين إلى الحد الذى تسببان فيه انسداد الأنف وقناة يوستاكى .

٣ – إذا كانت اللوزتان متقيحتين وتعتبران بؤرة عدوى فى الجسم .

واستئصال اللوزتين ليس جراحة خطرة إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة عند إجرائها ، على أنه ينبغى ألا يتوقع الآباء والأمهات المعجزات بعد استئصالهما ، فهما تستأصلان فى أحيان كثيرة بغير مسوغ كاف ولكن استئصالهما يكون احتياطاً لا مفر منه .

قوة السمع

بعض أنواع الصمم يمهد له قبل ولادة الطفل ، وبعضها يظهر فى مراحل العمر الأولى ، والبعض الآخر يظهر مع التقدم فى العمر . على أن معظم أنواع الصمم وثقل السمع يرجع إلى التهابات فى الأذن الوسطى ، أو عائق يحول دون التنفس الطبيعى من الأنف ، أو بؤرة فى الجيوب الأنفية أو اللوزتين ، أو الأسنان ، أو المرارة ، أو فى أى عضو آخر من أعضاء الجسم ، أو إلى السموم التى تفرزها فيروسات الحمى القرمزية أو الدفتريا أو الزهرى ، أو إلى تراكم الصماخ فى قناة الأذن الخارجية ، أو إلى بعض الأمراض الناشئة من سوء التغذية أو اضطرابات الغدد .

أما التهابات الأذن الوسطى ، فإنها تنشأ عن عدوى تصل من الحلق عن طريق « قناة يوستاكى » . وعند الأطفال تكون هذه القناة أكثر استقامة وسعة منها عند البالغين ، ولذلك تنتقل العدوى بسهولة إلى الأطفال . والتهاب الأذن الوسطى مهما كان حادًّا – ولو كانت طبلة الأذن مفتوحة – لا يسبب ضعفاً فى السمع مالم تتكرر نوباته .

ومضاعفات الدمامل التى تظهر بداخل الأذن يمكن إلى حد كبير تفاديها إذا هيئت للحالة العناية اللازمة . والذى يحدث أحياناً أن يهتم الوالدان بأذن الطفل إذا كانت إفرازاتها كثيرة ، فإذا جفت هذه الإفرازات ، تصوروا أن الحالة قد انتهت وأهملا الاهتمام بها ، فتتفاقم الحالة وتظهر آثارها بعد حين فى صورة قد يعز معها العلاج ، والسمع إذا فقد استحال فى أغلب الحالات استعادته .

وتفادى عدوى الأذن يتوقف إلى حد كبير على تفادى عدوى الأنف والحلق، وسرعة علاجها إذا أصابتها أو أصابت الجسم عدوى . ويتوقف كذلك على استئصال اللوزتين المريضتين والزوائد الأنفية ، وتفادى تنظيف الأنف بعنف . فذلك يؤدى إلى متاعب فى الأذن قد تسبب ضعف السمع .

أما الصمم الذى قد ينشأ من الحميات أو الإصابة بالزهرى فيمكن تفاديه بالعناية الطبية اللازمة .

أما صماخ الأذن إذا تراكم وتجمد — كما يحدث أحياناً — بحيث يغطى طبلة الأذن ويؤثر على السمع ، فيمكن إزالته بغسيل الأذن — بلطف — بماء دافئ . فإذا لم يفد هذا فينبغى استشارة الطبيب . ويجب مراعاة عدم استعمال أدوات صلبة لتنظيف الأذن ، فهى تؤذيها .وتتسبب فى نقل العدوى إليها .

والسباحة والغوص فى الماء لا ضرر منهما على السمع إذا كانت طبلة الأذن سليمة ، واتخذت الاحتياطات اللازمة ، بحيث لا يقوم المرء بالسباحة مثلا وهو مصاب بنوبة برد أو عدوى فى أذنه أو بعد إجراء جراحة فى أذنه ، بدون الحرص على منع الماء من الوصول إلى أذنه الوسطى .

تسوس الأسنان

وثمة علاقة وطيدة بين سلامة الأسنان والصحة عامة . والتسوس من

العوامل الأولى الشائعة التى تسبب فساد الأسنان . وقد أجريت دراسات واسعة النطاق لمعرفة أسبابه، دلت على أنه لا يرجع إلى سبب واحد ، وإنما إلى عدة أسباب متشابكة منها : الغذاء ، والوراثة ، وإفرازات الغدد الداخلية ، والعوامل الآلية ، والعناية بنظافة الفم .

ومما لاشك فيه أن أسس سلامة الأسنان ينبغى أن تهيأ منذ السنوات الأولى من العمر ، بل ينبغى أن تهيأ فى أثناء فترة الحمل ، فغذاء الحامل يلعب دوراً فى سلامة أسنان الطفل بعد ولادته ، وقد دلت البحوث الأخيرة على أنه لا يوجد عنصر غذائى واحد يمكن أن يعزى إلى نقصه سرعة تسوس الأسنان ، فقد كان يظن أن الكلسيوم وفيتامين « د » الذى ينظم الإفادة من المعادن فى الجسم ، هما العاملان الأكثر أهمية فى هذه الناحية ، ولكن اتضح أخيراً أن عنصر الفوسفور لا يقل أهمية عن الكلسيوم ، إن لم يزد عنه لضمان سلامة الأسنان .

واللبن والسمك ، وبعض أنواع الخضر ، غنية بالكلسيوم والفوسفور فى وقت واحد ، أما فيتامين « د » فإنه يكاد ينعدم فى الأغذية الطبيعية خلال فصل الشتاء ، ولكنه يسهل الحصول عليه من زيت كبد الحوت والفيتامينات الصناعية . ولذلك من المستحسن للمحافظة على أسنان الأطفال الحرص على تنويع الأطعمة التى تقدم لهم ، وأن يراعى أنهم يتناولون قدراً كافياً من اللبن وعصير البرتقال والفاكهة الطازجة ، ولابأس من مساعدتهم بفيتامين « د » أو بزيت السمك ، هذا فضلا عن اهتمام الأم بغذائها فى أثناء الحمل والرضاعة .

ولما كان التسوس نتيجة مفعول الأحماض ، التى ينتجها تحلل الأطعمة — بواسطة البكتريا — على ميناء الأسنان ، ثم على الطبقة الرخوة الداخلية ، ولأن مقدار التحلل وتكوين الحامض يكونان بنسبة أكبر

كلما كثرت فضلات الطعام المتبقية فى الفم ، فإن نظافة الأسنان تعد من العوامل المهمة لسلامتها .

ويقول الأخصائيون إن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً فى سلامة الأسنان ، بدليل ما يشاهدونه من أسنان سليمة لا تصاب بالتسوس إطلاقاً عند أناس يشكون من سوء التغذية ، ولا يبدون أى اهتمام بنظافة أفواههم وأسنانهم . فى حين توجد حالات أخرى يكثر فيها التسوس عند أشخاص لايشك فى عنايتهم بالتغذية ، ونظافة أفواههم وأسنانهم . والمرجح أن أهم العوامل الأخرى ، هى الوراثة وغدد الإفرازات الداخلية .

وتصل أحياناً أنواع من البكتريا الضارة إلى جذور الأسنان ، مكونة فى أول الأمر التهاباً بسيطاً فى المنطقة العظمية التى « يبيت » فيها الضرس . ومالم يتكون خراج يجد منفذاً إلى السطح العلوى ، فإن هذه العدوى تظل دفينة غير ملحوظة ، فتتسرب السموم ، وأحيانا البكتريا نفسها ، إلى الدم فينقلها إلى جميع أجزاء الجسم مسببة آلاماً مختلفة والتهابات فى المفاصل والكليتين وصمامات القلب . إذا كان الالتهاب فى جذور ضرس فى الفك العلوى ، فإنه قد يسبب أحياناً نوعاً من التهاب الجيوب الأنفية يعد من أشد الأنواع إيلاماً . والعلاج الوحيد لمثل هذه الحالات بعد اكتشافها خلع الضرس الذى يخفى البؤرة المتقيحة .

أما اللثة فإنها قد تصاب بالتهاب حاد ، فتتورم ويصبح لونها داكناً وتنزف دماً لأقل ضغط ، وقد يكون هذا الالتهاب نتيجة نقص فى التغذية ، أو إثارة آلية ، أو عدوى من بكتريا . ويبدو أن فيتامين « ج » أكثر أنواع الفيتامينات اتصالا بسلامة اللثة ، وقد لوحظ أن الاهتمام بتناول كوب من عصير البرتقال ، أو ما يعادل عصير ليمونة واحدة يومياً ، يشفى بعض هذه الحالات من الالتهاب . أما الإثارة الآلية فقد

تكون نتيجة استعمال خاطئ لفرشة الأسنان ، أو تراكم الرواسب الجيرية على الأسنان عند موضع اتصالها باللثة .

ولاشك فى أن تدليك اللثة ، وتدريب الأسنان بمضغ الأجسام الصلبة يساعدان على أن تكون الدورة الدموية منتظمة والفم سليما . ولذلك فإنه ينبغى عدم الإكثار من استعمال أحد جانبى الفم وترك الجانب الآخر بغير استعمال لحاجة ضرس فيه إلى إصلاح أو حشو أو لأى سبب آخر .

وإذا كان التهاب اللثة مصحوباً بصديد ، عرفت الحالة طبياً باسم « بيوريا » وليس ثمة غسيل للفم أو معجون أو مسحوق للأسنان يمكن أن يشفيها . ولذلك يلزم المبادرة بعلاجها عند أخصائى .

وأحياناً تنبعث من الفم رائحة كريهة ، وهذه قد تكون نتيجة تسوس فى الأسنان ، أو نتيجة تحلل فضلات الطعام بين الأسنان أو من احتقان بالأنف أو الجيوب الأنفية أو من تقيحات باللوزتين ، أو من مواد طيارة تنبعث من الدم فى أثناء مروره بالرئتين ، ولتفادى هذه الرائحة ، ينبغى معرفة سببها والعمل على إزالته ، وفى حالة انبعاثها من الدم مع الهواء الخارج من الرئتين يفيد جداً الإقلال من تناول المواد الدهنية .

حافظ على بصرك

لا تستطيع العين البشرية أن تقاوم طويلا إذا أسىء استعمالها ، ولكنك إذا كنت تتوقع منها خدمة ممتازة عاماً بعد آخر ، وسنة بعد أخرى، فينبغى أن توليها الكثير من العناية . فإذا كنت تستخدمها أغلب الأوقات فى الرؤية القريبة ، يجب أن تريحها من حين لآخر بالنظر إلى شيء بعيد .

والعين تكون عرضة لسرعة الإجهاد والتعب فى أثناء المرض ، وفى دور النقاهة ، ولذلك ينبغى أن تريحها خلال هذه الفترات . وهى إلى ذلك تحتاج إلى وقاية عند إصابة الجسم بأمراض معدية وخاصة الحصبة .

وعادة القراءة فى الفراش باستمرار تسبب إجهاد العينين ، لأن الكتاب ، أو المجلة أو الجريدة ، لا تكون فى الوضع المناسب المريح للعين ، كما أن الإضاءة لا يكون وضعها مناسباً ، ويغلب ألا تكون كافية وكذلك القراءة على ضوء مهتز أو فى قطار متحرك ، فالضوء الوفير الثابت الموضوع فى مكان مناسب أمر جوهرى لراحة العينين وعدم إجهادهما عند الاستعمال .

وحين تظهر أعراض إجهاد العينين أو اضطراب الرؤية ينبغى استشارة أخصائى . على أنه من المهم أن تدرك أن حالة العينين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الصحة العامة ، ولذلك فإن اضطراب البصر قد يكون وليد مرض معين بالجسم ، وقد يتفاقم ويزيد بسبب ضعف الصحة ، كما أن إجهاد العينين قد يسبب أعراضاً مرضية فى أجزاء بعيدة من الجسم لم تكن تخطر على بال .

وثمة حقيقتان ينبغى أن يفطن إليهما القارئ :

أولا : لقد تقدم الطب تقدماً كبيراً فى التغلب على عيوب البصر وأمراض العين حتى إن كثيراً من الحالات التى كان ينظر إليها على أنها حالات ميئوس منها – منذ عشرين عاماً – أصبحت تعالج الآن بنجاح كبير ، لذلك لا داعى للقلق والخوف عند اضطراب البصر لسبب أو لآخر .

ثانياً : استشارة الطبيب فى الوقت المناسب عن متاعب عينى طفلك يعد كسباً لنصف المعركة .

فمن نواحى تقدم الطب فى هذا المجال استعمال قاتلات الميكروب

ـوخاصة البنسلين ـ فى علاج الأمراض السرية لدى الأمهات بنجاح قبل أن تؤذى هذه الأمراض عينى الجنين قبل ولادته ، واستعمال عقاقير السلفا فى علاج الأرماد المختلفة ، والتقدم الجراحى فى علاج الكتاراكت وغيرها من العيوب البصرية ، وكذلك معرفة العلاقة بين الصحة عامة وبين قوة البصر .

هذا هو الجانب المضىء من الصورة . ويمكن أن يكون أكثر إشراقاً إذا قام الآباء والأمهات بواجبهم فى العناية بعيون أبنائهم وبعيونهم هم أنفسهم .

إن الكثيرين يعلمون أن البصر لا يكون كامل النمو عند الولادة ولكن قليلين يعلمون أنه يستمر فى التقدم والنمو حتى سن السابعة أو الثامنة . وهذا يعنى أنه إذا كان طفلك ـ وهو فى الرابعة من عمره مثلا ـ يشكو من عيب يضعف قدرته على الرؤية ، فإن النمو العادى لنظره قد يضطرب اضطراباً شديداً مالم يعن بعلاج هذا العيب .

ولكن ما هى الأعراض التى تشير إلى وجود عيب بالبصر يستلزم استشارة الطبيب ؟

إن عينى الطفل الصغير قد تعمل فى اتجاهين مضادين ـ كما لو كان مخموراً أو كأنه « أحول » بعض الشىء ـ وهذا عادى جداً حتى الشهر السادس أو الثامن . ولكن بعد هذه السن ينبغى أن تعمل العينان معاً عندما ينظر إلى شىء متحرك ، فإذا تبينت أن إحدى عينيه أو عينيه معاً بعد هذه السن تتحركان فى غير انسجام وجب عرضه على أخصائى .

وليس صحيحاً ـ كما يظن البعض ـ أن « الحول » يشفى من تلقاء نفسه مع تقدم السن . إنه يمكن أحياناً تصحيحه باستعمال النظارات وعمل تمرينات يصفها الطبيب . ولكن إذا لم يؤد ذلك إلى تحسن مطرد خلال سنة ،

وجب إجراء جراحة ، ولا داعى للخوف من هذه الجراحة ، فهى لا يمكن أن تؤذى العين .

وإذا لاحظت أن ابنك لا يستطيع أن يميز الأشياء البعيدة أو أنه يشكو كثيراً من آلام فى الرأس أو يشكو من أن عينيه تؤلمانه ، أو يحس فيهما بحرقان ، أو لا يرى جيداً فينبغى أن تعرضه على أخصائى لفحصه . ولعل من المستحسن دائماً أن يفحص أحد الأخصائيين عينى الطفل عند أول التحاقه بالمدرسة ، وعلى الرغم من نجاحه فى الكشف الطبى ورؤيته العلامات جيداً عند اختبار قوة بصره ، فهذه العلامات لا تروى قصة جميع العيوب التى يشكو منها طفلك .

وليس صحيحاً ما يقال من أن استعمال الطفل للنظارات وهو صغير يزيد حاجته إليها واعتماده عليها . بل العكس هو الصحيح ، فإن استعمال النظارات دائماً فى مرحلة الطفولة قد يعنى استغناءه عنها كلية بعد سنوات . فالنظارة المناسبة تسهل له الرؤية وبذلك تهيئ الطريق لنمو بصره نمواً عادياً بحيث لا يعوقه عائق. وسوف يخبرك الطبيب الذى يقوم بعمل النظارة عن المدة التى يلزم استعمال النظارة خلالها .

ولا ريب أن التغذية الجيدة المنوعة تساعد كثيراً على الاحتفاظ بسلامة البصر وتفادى أنواع العدوى المختلفة التى تصيب العينين . فالإكثار من الحلوى مثلا قد يجعل طفلك أكثر عرضة للإصابة بعدوى دمامل العين . والأنيميا تسبب سهولة الإصابة بدمامل العين كما تسبب سرعة إجهادها .

ومن العوامل المهمة التى تساعد على سلامة عينى الطفل تعويده الجلوس إلى مكتبه جلسة صحية فى أثناء الكتابة أو القراءة أو الرسم ومنعه من القيام بها وهو مستلق على بطنه ،أو على الفراش أو فى ضوء غير كاف ؛

وتعوده عدم حك عينيه بيده ، وأن يحتفظ بيديه وأظافره دائماً نظيفة وأن يستعمل « فوطة » للوجه خاصة به ، وما إلى ذلك من الاحتياطات الصحية .

الوقاية بالتطعيم

الرياضة ، والهواء النقى ، والطعام الجيد المنوّع والراحة تزيد مقاومة الجسم للمرض ، وهى ضرورية للمحافظة على الصحة ، ولكنها لا تقى الجسم الأمراض المعدية التى تنتقل بسهولة وسرعة من شخص لآخر . فالبطل الرياضى فى عنفوان صحته لا تقل فرص انتقال عدوى الجدرى أو الحمى القرمزية أو الحصبة وغيرها من الأمراض المعدية إليه عن صديق له يقضى معظم أوقاته جالساً إلى مكتبه إذا لم يتخذ الإجراءات اللازمة .

إن مقاومة الجسم للأمراض المعدية تتوقف على حيازة الجسم لمواد وقائية معينة . والجسم قد ينتج هذه المواد بنفسه ، وقد يحصل عليها من شخص آخر ، أو حيوان سبق أن أنتجها .

وجسم الإنسان أو الحيوان ينتج هذه المواد حينما يحفز على إنتاجها بسبب وجود ميكروبات تسبب أمراضاً أو وجود إفرازات سامة لهذه الميكروبات .

ومن الناحية العملية قد يحدث ذلك نتيجة الإصابة بالمرض أو نتيجة إدخال بعض الميكروبات الميتة ، أو ميكروبات أضعفت لدرجة كبيرة أو كميات صغيرة جداً من إفرازاتها السامة فى الجسم . وتعرف الطريقة الأخيرة « بالتطعيم » .

ولا يمكننا أن نتصور كيف كان الجدرى مثلا مرعباً وفظيعاً قبل أن يعرف التطعيم ، ولقد كان من الأمراض التى لا مفر من الإصابة بها ،

مثل الحصبة اليوم . كان الجدرى مرضاً من أمراض الطفولة ، مثل السعال الديكى والحصبة . وقدر عدد الذين ماتوا ضحية هذا المرض فى أوربا وحدها ، خلال القرن الثامن عشر بنحو ٦٠ مليون نسمة .

والجدرى مرض معد ينتشر حيث يجد الوسيلة للانتشار بغض النظر عن الجو أو التربة أو السن ، وهو لا يميز بين فقير وغنى ، نظيف أو قذر والطريقة الوحيدة للتحكم فيه ووقفه ، هى رفع درجة مقاومة الجسم له عن طريق التطعيم .

ومن هنا كانت أهمية « التطعيم » الذى لم يعد أحد يشك فى جدواه — بل فى ضرورته — لا ضد الجدرى وحده بل ضد الدفتريا والتيفود والسعال الديكى وشلل الأطفال وغير ذلك من الأمراض .

ولايزال أمام العلماء مجال واسع لإعداد لقاحات ضد كثير من الأمراض المعدية ، تزيد مقاومة الجسم لميكروباتها وفيروساتها بحيث يستطيع الجسم أن يتغلب عليها ويفتك بها إذا هاجمته خلال الفترة التى تكسبه فيها هذه اللقاحات حصانة ضدها .

الفصل الرابع

« حياتك الجنسية »

عند بدء سن البلوغ تقتحم حياة الشاب قوة جديدة جبارة طاغية تزيد مشاكله الصحية والاجتماعية تعقيداً ، إذ تستيقظ القوى الجنسية الكامنة من سباتها ، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر . ويزيد من قوة هذا الاندفاع ما تفرزه الغدد التناسلية من هورمونات مما يخلق للناشئ الصغير مشكلة عويصة ، تتطلب مجهوداً جباراً لضبط النفس من خطر التطلع إلى الاختبارات الجنسية .

على أن الدافع للفتيان فى سن ١٤ و ١٥ إلى الانزلاق فى مهاوى اختبارات جنسية قد يكون حب الاستطلاع أكثر مما تبعثه الغريزة من قوة اندفاع .

ويتسم الشباب عادة بالنزق والطيش والتهور والتقلب السريع ، والتدهور من أوج الأمل وقمة الرجاء ، إلى مهاوى اليأس القاتل . ويرجع معظم حوادث انتحار الشباب اليافع لأسباب تبدو لنا واهية تافهة .

ولكن معقد الرجاء فى الشباب هو ما يكمن فى أعماق نفوسهم من مثالية رفيعة .

وهكذا تتصارع فى الشاب قوتان هائلتان ، القوى الجنسية الطافية على السطح ، والمبادئ المثالية والدينية الراسبة فى أعماق النفس البشرية منذ أقدم العصور .

ونحن لا نريد للشباب صراعاً عنيفاً ، ولا حرباً داخلية تولد الخوف

والقلق والعقد النفسية ، ولكننا نريد فهماً عميقاً لمشاكل الجنس لا تتعارض والمثالية المرموقة .

نريد للشباب أن يبتعد عن عواصف الجنس ، ويبتعد كذلك عن الخيال ليعيش فى الواقع الهادئ المعتدل .

فالاعتدال يجب أن يكون دستور حياتنا ، حتى فى العواطف البريئة فإن تعلق الأب بابنته والأم بابنها لو زاد عن حد الاعتدال يصبح من العسير على الأبناء والبنات الفكاك من أسر التعلق بوالديهم والاتجاه بعواطفهم نحو الوضع الصحيح لتكوين أسر جديدة سعيدة .


والزواج هو وحده الذى ينظم العلاقات الجنسية لأسباب لها أهميتها القصوى وحيويتها الكبرى ، وقد اكتسبها الجنس البشرى وتميز بها عبر القرون .

والزواج فى بدء البلوغ الجنسى أمر عسير المنال ، إذ أن أمام البالغ الصغير سنوات طويلة من الدراسة والتحصيل ليصبح قادراً على تحمل الأعباء الاقتصادية والاجتماعية التى يلقيها عايه الزواج .

فهناك فترة طويلة تتراوح بين ٨ سنوات و ١٥ سنة بين سن البلوغ التى تلح فيها الغريزة الجنسية على الشاب إلحاحاً عنيفاً ، والسن التى يمكن أن ينهض فيها بأعباء الزواج .

وهذا هو الوضع الذى يخلق المشاكل الجنسية بمختلف درجات العنف ، ويتوقف مبلغ خطورتها على الفرد نفسه ودرجة تمرسه ، ومقدار نضج شخصيته .

ولابد من الاعتراف بأن هذا الوضع صعب وشاذ ، ولابد أيضاً من مجابهته وتكييف حياتنا وتقبله كأمر واقع ، فهذه هى ضريبة المدنية . فنى البلاد المتأخرة والقبائل البدائية ، ينتشر الزواج المبكر فضلا عن



زواج الأطفال ؛ ولذلك لا توجد هذه الفترة الحرجة فى حياتهم .

ولكن علينا ألا نبتئس من هذه الفترة القلقة ، فقد عوضتنا المدنية الجزاء مضاعفاً ، إذ ارتقت العواطف وتهذبت النفوس ، وأصبح الزواج أمراً سامياً روحياً مقدساً وليس مجرد إشباع رغبة مادية كالطعام والشراب كما هو الحال فى هذه القبائل المتأخرة . ونعتقد أن التسامى بالغريزة الجنسية ، وحصر الفكر فى بناء المستقبل المرموق ، والتمسك بأهداب الدين يساعد الشاب على اجتياز هذه الفترةالحرجة بسلام؛ وهو أساس السعادة فى الحياة الزوجية المقبلة .

والواقع أن المعلومات الوثيقة عن فسيولوجية الجنس على جانب كبير من الأهمية ، فإننا قد نتسامح فى الجهل بوظائف القلب أو التنفس أو الهضم ، فلن يؤثر ذلك فى دقات القلب أو خلجات الرئة ، أو تقلصات المعدة والأمعاء . أما اعتناق فكرة خاطئة أو ترويج معلومات مضللة فى أمور الجنس ، فذلك يسبب أمراضاً نفسية عنيفة ، تقود إلى حلقة مفرغة من الهموم والمتاعب .

الأعضاء التناسلية

تحقق الأعضاء التناسلية هدف الطبيعة الأعظم فى حفظ النوع ، ويتم ذلك فى الحيوانات بطريقة آلية بحتة ، أما الإنسان المتحضر فقد أحاط الحياة الجنسية بهالة من العواطف الرقيقة ، وبنى عليها الحب والأسرة والأطفال ، وربط بها خلاصة ما فى الدنيا من جمال وبهجة ، وتمثل فيها أسمى ما فى الحياة من معان .

وتفرز الخصية الحيوانات المنوية التى تختزن فى الحويصلة وتصل إلى الخارج عن طريق قناة مجرى البول التى تخترق عضو الذكر ، ويحيط

بها نسيج إسفنجي ملىء بالأوعية الدموية .

ويفرز المبيض فى المرأة البويضات التى تنضج منها بويضة واحدة كل شهر ، ثم تنفجر وتصل إلى سطح المبيض ، ويحدث هذا عادة فى منتصف الدورة الشهرية للأنثى ، وتصل البويضة عن طريق قناة خاصة إلى الرحم .

والرحم عضو عضلى فى منتصف الحوض ، والجزء الأسفل منه يعرف بعنق الرحم ويبرز داخل المهبل .

وعندما يلتقى حيوان منوى ببويضة فهذا يشير ببدء حياة جديدة .

الطمث

وبدء الطمث معناه أن الفتاة قد بلغت سن النضج الجنسى وأن الإخصاب عندها أصبح ممكناً ، وفى كل شهر يتضخم الغشاء المخاطى المبطن للرحم ، ويصبح معدًّا لاستقبال البويضة الملقحة ، فإن لم يحدث تلقيح فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجاً مختلطاً بكمية من الدم . وهذا ما يعرف بالحيض الشهرى أو الطمث ، وتتكرر هذه العملية كل شهر بتأثير هورمونات خاصة .

ويبدأ الطمث عادة فى سن ١٢ — ١٤ ، غير أنه فى بعض الأحوال النادرة قد يبكر فيبدأ فى سن العاشرة أو يتأخر إلى سن ١٦ — ١٨ سنة .

ويجب أن تعلم الفتاة شيئاً عن هذا الأمر حتى لا يزعجها أول طمث .

وبما أن الطمث أمر عادى ، فالطبيعى ألا يصاحبه أى ألم غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث « بالمرض الشهرى » فتنشأ

الفتيات وقد يعلق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوخم العواقب .

وفى الأحوال النادرة التى يصاحب الطمث فيها ألم شديد يجب المبادرة باستشارة الطبيب لتلافى هذه الأعراض .

وغالباً يزول هذا الألم بممارسة بعض أنواع الرياضة الخفيفة ولو مجرد السير على الأقدام مسافات طويلة . ويحسن تجنب القفز والرياضة العنيفة فى أثناء الطمث ، أما مجرد السير فى اليوم الأول فمن شأنه أن ينشط الدورة الدموية ويمنع احتقان المبيض الذى هو سبب الألم .

ويجب تجنب الحمامات الباردة أو الساخنة ، ويجوز استعمال الماء الدافئ فى درجة حرارة الجسم للنظافة .

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها بلباقة المعلومات الوافية عن العادة الشهرية ، ابتداء من سن ١١ أو ١٢ لينطبع فى ذهن الصغيرة حقيقة هذا الأمر العادى الطبيعى الذى لا يمكن أن يكون مرضاً يستوجب الاعتكاف فى الفراش أسبوعاً من كل شهر .

الاحتلام

الاحتلام دليل نضج الخصيتين ، ويجب أن ينظر إليه الشاب ووالداه على أنه أمر طبيعى الحدوث .

وقد يبدأ الاحتلام فى سن مبكرة تروح بين التاسعة والعاشرة ، وقد يتأخر إلى سن ١٦ ، أو ١٧ . وهذا لا يعنى شيئاً ذا بال . ولا علاقة له بالنمو أو ظهور اللحية أو الشارب .

وفى بعض الحالات يكون الاحتلام كل ليلة ، وفى أحوال أخرى يحدث مرة واحدة كل شهر ، وإن انتظام مواعيده أو اضطرابها ،

ليس له دلالة خاصة ، ويجب ألا يبذل أى جهد للتحكم فيها ، لأن هذا الجهد سيخفق حتما ، وسيولد عند الناشئ الصغير شعوراً بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر فى حياته .

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوى معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة ، وتعطيل كبير للحيوية .

والواقع أن السائل المنوى مجرد إفراز يجب أن يخرج من الجسم ولا علاقة له مطلقاً بالحيوية ، ولا يمكن أن يكون مصدراً للطاقة ، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئاً .

ونعتقد أن مصدر هذا الزعم هو الخلط بين السائل المنوى وإفراز الخصية الداخلى الذى يصل إلى الدورة الدموية ويعرف بهورمون الجنس ، وهو الذى يؤثر فعلاً فى جميع خلايا الجسم ، وله علاقة كبرى بالنمو وعمليات التمثيل الغذائى .

ويجب أن يعلم اليافع من والديه أو من أصدقائه طبيعة الاحتلام ومصدره ، كما يجب أن يعرف بأنه لا يضر بأية وظيفة من وظائف الجسم . فجهله بذلك يسبب له اضطرابات نفسية منشؤها الإحساس بالإثم والشعور بالعجز عن التحكم فى وقف هذا الأمر الطبيعى .

وأكثر الأبناء يخجلون من مصارحة ذويهم فى الشئون الجنسية ، لذلك ينبغى أن يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصحيح معلوماتهم عنها وتبديد جهلهم بها .

العادة السرية

العادة السرية من المشكلات الجنسية القليلة التى أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة .

ففى العصور الوسطى : كان الرأى السائد أن هذه العادة تسبب قائمة طويلة من الأمراض ، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية ، وتقتل الإرادة وتتلف القوى الجنسية وتؤدى إلى الجنون .

وقد سجلت حالات انتحار كثيرة كانت نتيجة انتشار مثل هذه التعالم ، ومما ساعد على اتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذ سبب معروف .

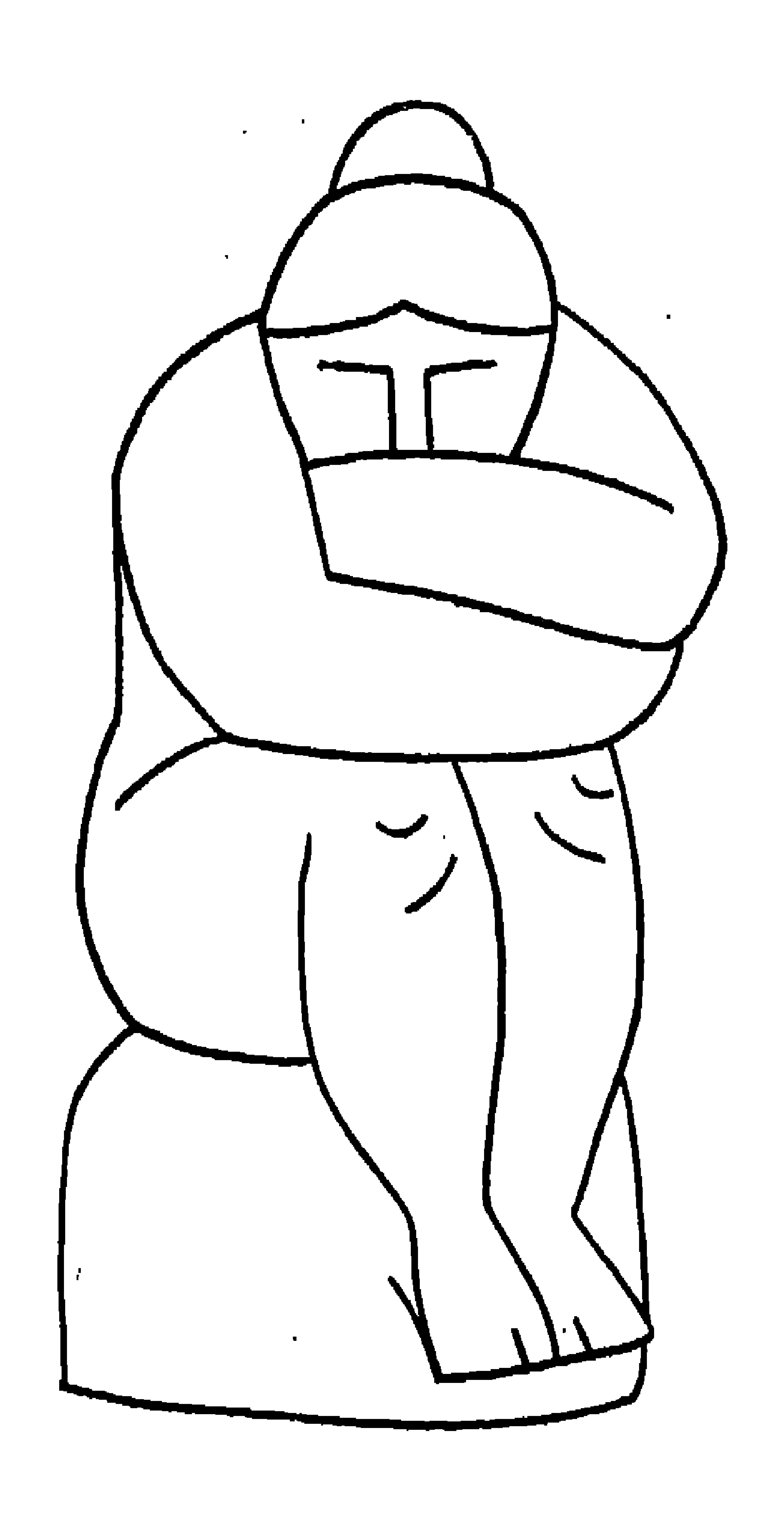
فإذا مرض شاب بالتشنج العصبى ، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب ، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهوة إلى الطعام فهى كذلك أس البلاء .

ولقد ثبت الآن بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا ضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال ، كما اتضح من الإحصاءات الدقيقة أن ٩٢ ٪ من الشباب فى سن البلوغ يمارسونها ، وإنما الضرر الأكبر لهذه العادة هو التوهم أن لها ضرراً .

وهذا ليس معناه أننا نؤيد ممارسة العادة السرية ، فهى ليست أمراً طبيعياً ، والشبان يصعب عليهم الاعتدال ، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة ، ولابد من أن نؤكد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضييع للجهود فيما لا طائل تحته ، وتبذير للحيوية فى سن يحتاج فيها الفتى والفتاة إلى تعبئة كل الطاقة لتكوين الشخصية وتحصيل العلم وتنمية الخلق و بناء المستقبل .

تأثير الغذاء

وللغذاء الذى نأكله ، والعمل الذى نمارسه ، والمؤثرات التى تتعرض لها حواسنا أثر فى الرغبة الجنسية .



وتزداد قيمة هذه العوامل بعد الأربعين ، عندما تخبو فورة الشباب وتبدأ قوى الجسم الحيوية فى الاضمحلال .

ومنذ العصور القديمة عرف الإنسان أن لبعض أنواع الأطعمة أثراً مقوياً للجنس ، فحرم الفراعنة تناول السمك على الكهنة حتى لا تشتعل فيهم نيران الرغبة فتؤثر فى قدسيتهم .

ويحتفظ السمك إلى هذا اليوم بشهرته فى هذا الميدان ، وفى قصة السلطان صلاح الدين والدرويش الذى اختاره لتعليم جواريه ، ما يشير إلى الأثر المباشر للطعام ، فقد ظل الدرويش محتفظاً بطهارته حتى ضل بعد وجبة سمك شهية .

والمشاهد أن سكان المدن الساحلية التى تستهلك كمية كبيرة من السمك يتميزون بوفرة عدد أطفالهم .

ومن الأغذية الجنسية التى لها شهرتها التاريخية الحمام والديوك الرومى والبيض والبطارخ ولحم الضأن ، ولعل من الطريف أن نذكر « الروشتة » التاريخية للتقوية الجنسية التى كانت تستعمل فى القرون الوسطى بنجاح كبير : يغلى رطلان من لحم الضأن وقبضة من البقدونس وثلاثة رؤوس كبار من القرنبيط ، كل فى وعاء خاص لمدة ساعة ثم يمزج الجميع ويغلى المزيج لمدة ربع ساعة بعد إضافة كمية قليلة من الماء ، ويؤخذ منه فنجان كل ثلاث ساعات فى اليوم الأول ، ثم فنجان واحد صباحاً فقط بعد ذلك .

والغريب أن الإنسان قد اكتشف أن لهذه الأطعمة خاصية تقوية الرغبة الجنسية قبل أن يعرف شيئاً عن تركيبها ، وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن هذه الأغذية غنية بالفوسفور والحديد ، والفوسفور له علاقة خاصة بتقوية الأعصاب ، والحديد له دور هام فى تقوية الدم .

القصور الجنسي

العنة أو الارتخاء حدث خطير يهدد الحياة الزوجية تهديداً كبيراً ، وقد يفصم عراها نهائياً ، إذ تفقد غرضها الأساسي وهو تكوين الأسرة وحفظ النسل .

والعنة نوعان : عضوى ونفسي ، والارتخاء العضوى يسببه مرض يمكن الكشف عنه والتعرف عليه . أما النفسي فيرجع إلى حالة عصبية أو عقلية . ويحتاج كلا النوعين إلى اهتمام الطبيب وعنايته . ويشمل القصور الجنسي العضوى ضعف الرغبة والارتخاء وسرعة القذف ، وقد ينشأ القصور فجأة أو يأتى تدريجياً .

وأسباب القصور العضوى كثيرة ، فأى مرض يؤثر على الأعضاء قد يسببه ، وكذلك تلعب الأمراض التناسلية دوراً هاماً فيه ، والتهابات الأعضاء الداخلية وبخاصة الحويصلة المنوية التى هى مخزن السائل المنوى وغدة البروستاتا التى تحيط بمجرى البول من الداخل . و « بروستاتا » كلمة لاتينية معناها حارس ، وإفرازها لازم لحيوية الحيوانات المنوية . وبغيره يفقد الرجل قدرة التناسل ، ونقص إفرازات الغدد ، وبخاصة غدد الجنس قد يسبب العنة . كما ينشأ القصور بسبب أورام فى أعضاء التناسل وأمراض الأعصاب التى تغذى هذه الأعضاء تسبب ارتخاء فجائياً كاملا .

وكثرة استعمال بعض العقاقير وإدمان الخمور والمخدرات ، تضعف القوى الجنسية على نقيض ما يظنه كثير من الناس خطأ .

ويحسن أن ننبه كذلك إلى أن الإفراط فى العلاقات الجنسية والضعف العام ، واستعمال مانعات الحمل والإمناء فى الخارج وغيرها من الطرق غير الطبيعية قد يؤدى إلى القصور الجنسي .

والإمناء فى الخارج عادة شائعة كطريقة لمنع الحمل وتحديد النسل ، ويعتقد الكثيرون أنها خالية من الضرر ، والواقع أنها كثيراً ما تسبب التهابات الحويصلة المنوية ، وبالتالى ضعف القوى الجنسية .

وعندما تضمحل الصحة العامة تنقص القوى الجنسية . كما أن ضغط الدم المنخفض قد يسبب الارتخاء . وأمراض السكر والدم والقلب والكلى تقلل الرغبة والحيوية .

أما القصور النفسى الناشئ عن اضطرابات عقلية وعصبية ، فيمكن تحديد بعض أسبابها وأهمها الخوف والغضب والنفور والخسائر المالية والقلق والإجهاد فى العمل وغيرها .

ويقابل حالة القصور الجنسى عند الرجال ، ما يعرف بالبرود الجنسى عند النساء الذى سرعان ما يقودهن إلى الانهيار العصبى ، وينشأ البرود الجنسى عن أسباب كثيرة منها : انعدام الثقة فى الزوج ، والخوف من الحمل ، والجزع من الإضرار بالجهاز التناسلى ، والصدمات العصبية والنفسية ، وكراهية الزوج ، والازدراء الطبيعى بالعلاقات الجنسية .

الكبت الجنسى

أثير جدل كبير حول موضوع الكبت الجنسى ، فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطرة بالصحة ، يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم .

والواضح أنه ليست لدى الناس فكرة صحيحة عن هذا الأمر . وقد عاش إسحاق نيوتن أعزب طوال حياته حتى توفى فى سن الخامسة والثمانين ، ومن مذكراته الشخصية ثبت أنه عاش حياة طاهرة تماماً ، والمعروف أنه عاش طوال حياته سليماً بغير مرض ، أما قواه العقلية فقد بلغت

أوج القمة والعظمة كما تشهد بذلك نظرياته العلمية الخالدة .

وعلى النقيض من ذلك نجد أن الفيلسوف سقراط عاش حياة أبعد ما تكون عن الفضيلة ، والواقع أن أصابع الاتهام تكاد تجمع على شذوذه الجنسي ، ومع ذلك فإن صحته الجسمية والعقلية لم تتأثر بعاداته الجنسية الممقوتة .

وفى الحياة العملية شاهدنا حالات امتناع تام عن العلاقات الجنسية دون أن يكون للذلك أدنى أثر على الصحة العامة ، لأن الغريزة الجنسية عند هذه الفئة ضعيفة أصلا ، فلم تكن هناك رغبة قوية تحتاج إلى إرادة أقوى لكبح جماحها ، مثل هؤلاء الناس يعيشون حياة العزوبة ولا يفكرون فى الزواج ، وليس لذلك أى أثر على صحتهم الجسمية والنفسية .

ومن جهة أخرى فحالات الكبت الجنسى فى الأفراد العاديين لها نتائج وخيمة ، وليس من سبب يجيز للمتزوجين الانقطاع عن العلاقات الزوجية بحجة توفير حيوية الجسم أو ما شابه ذلك من علل .

ومن الصعب فى الأمور الجنسية وضع قواعد عامة ، فلكل حالة ظروفها الخاصة التى يجب أن تعالج فى ضوئها .

تحديد النسل والصحة

لا يمكن القول أن تحديد النسل ضار أو مفيد بوجه عام ، فهو موضوع متشعب النواحى ، إذ أن له علاقة بالصحة والدين والاجتماع والاقتصاد ، ولكل من هذه النواحى مسوغات فى مصلحة تحديد النسل وأخرى فى غير مصلحته .

والواقع أن محاولة تجنب الحمل مع الحرص على التمتع بالعلاقات الجنسية ؛ أمر عرفه الإنسان منذ أقدم العصور ، ولم يخرج سببه إذ ذاك عن أمرين : إما الخوف من افتضاح الأمر فى حالة العلاقات غير المشروعة . وإما اتفاق الزوجين على عدم إنجاب الأبناء لسببٍ ما . أما المسائل الاقتصادية والصحية فلم تكن لتخطر على بال أحد ، إذ لم يكن الفكر الإنسانى قد بلغ هذه الدرجة من التقدم .

وأول إشارة إلى تجنب الحمل وتحديد النسل جاءت فى التوراة . وفى عهد الإغريق القدماء ، لم يشر أرسطو فى كتاباته إلى موضوع منع الحمل أدنى إشارة ، بل أوضح انتشار ممارسة الإجهاض ، وقتل الأطفال ، هذه الملاحظة لها أهميتها إذا علمنا أن أرسطو وأبقراط قد توسعا فى الكتابة عن الأمور الجنسية .

وحتى عندما دبّ الفساد فى الإمبراطورية الرومانية ، وانحلت الأخلاق ، لا نجد إشارة إلى طرق منع الحمل إلا ما يدل على انتشار الطرق البدائية مثل الإمناء من الخارج ، وبعض الإشارات العابرة والمعلومات السطحية عن فترة الأمن عند النساء .

وظلت هذه الطرق وحدها تستعمل لمنع الحمل حتى بعد اكتشاف الكينا والمطاط فى القرن السابع عشر ، إذ لم تعرف خواص الكينا فى قتل الحيوانات المنوية ، ولم تصنع أكياس المطاط الواقية من الحمل إلا منذ عهد قريب جداً ، ونعلم ذلك من الرجوع إلى قاموس الدكتور جيمس الذى ظهر عام ١٧٤٣ ، وهو أكبر القواميس الطبية ، إذ لا نجد فيه شيئاً عن منع الحمل ، مع أنه توسع فى شرح الأمور الجنسية الأخرى ، وأخذ خلاصة المراجع السابقة ، حتى إنه نقل نصوصاً مما كتبته الدكتورة إسباسيا أول طبيبة بين النساء فى التاريخ .

وقد ظلت الحال على هذا المنوال حتى أواخر القرن التاسع عشر عندما استرعى موضوع تحديد النسل أنظار المفكرين من الرجال والنساء .

والواقع أن مالثوس يعد أول من اهتم بهذا الأمر من ناحيتيه الاقتصادية والاجتماعية ، ويمكننا أن ندرك السر فى تجاهل هذا الموضوع طيلة هذه الفترة إذا علمنا أن سلطة بابوات روما التى بدأت تتزايد منذ القرن السادس عشر كانت قد بلغت ذروتها ، وأن كل كتابة تمس موضوع تحديد النسل من قريب أو بعيد كانت تعرض كاتبها لحكم الإعدام ، وقد نفذ حكم الإعدام شنقاً فى آنى بسبات ووردلو عام ١٨٧٧ لبيعهما منشوراً عن تحديد النسل .

وعقب هذا الحادث مباشرة عدل مالثوس القانون وأباح مناقشة موضوع تحديد النسل . ومنذ ذلك الحين نظر الناس إلى تحديد النسل كأحد مستلزمات المدنية الحديثة التى يستشيرون فيها الطبيب بغير حرج .

ونعتقد أن هناك — بجانب الاعتبارات الاقتصادية — دواعى طبية تحتم تحديد النسل هى :

١ — تنظيم فترة راحة بين كل حمل وآخر ، لا تقل بأية حال عن سنتين ، فإن ذلك يسمح بعودة الأم إلى حالتها الطبيعية . ويحول دون إصابتها بأمراض نقص الكالسيوم والضعف العام .

٢ — تحسين صحة النسل ، فإن كثرة الحمل تسبب فى النهاية إنجاب أطفال ضعاف البنية .

٣ — مرض أحد الوالدين يستلزم تحديد النسل ، حفظاً للمستوى الصحى للجيل المقبل .

٤ – فى حالة إصابة أحد الوالدين بأمراض مزمنة فى الكلى أو الرئة أو القلب أو الأعصاب .

٥ – عقب إجراء جراحة للأم فى الحوض أو البطن : لإعطاء فرصة كافية لالتئام الأنسجة .

ومن حسن الطالع اكتشاف أقراص تؤخذ عن طريق الفم وتمنع الحمل ولا تستلزم أكثر من المواظبة على ازدراد قرص واحد يومياً ، من اليوم الخامس لبدء الطمث حتى اليوم الخامس والعشرين .

الفصل الخامس

كيف تعيش سعيداً في شيخوختك ؟

قصدت الطبيعة أن يكون متوسط عمر الإنسان مائة وعشرين عاماً قياساً على ما يشاهد من أن متوسط أعمار الطيور والحيوانات يعادل فى الغالب تسعة أمثال السن التى تصل فيها إلى مرحلة البلوغ .

فإذا كان هذا هو ما قصدته الطبيعة من حيث العمر ، فقد قصدت أيضاً أن يظل « الخط البيانى » للصحة والقوة فى تقدم وارتفاع حتى سن الستين أو السبعين على الأقل ، ثم يأخذ فى الهبوط تدريجياً حين تبدأ عوامل الانحلال تدب فى خلايا الجسم ، فتضعف مقاومته ، وتظهر أعراض الأمراض ، التى تعرف فى الطب باسم « الأمراض الانحلالية » أو « أمراض الشيخوخة » وهى أمراض يستطيع « الشيخ » أن يحيا — على الرغم منها — هانئاً سعيداً مستمتعاً ببهجة الحياة ، إذا عرف منشأها وحرص على اتباع نظام خاص فى غذائه وأسلوب حياته يتلاءم معها .

فحديثى فى هذا الباب موجه إلى الشيوخ الذين تجاوزوا سن الستين ، وقد يستفيد منه الذين أساءوا إلى أنفسهم ، فسمحوا لعوامل الانحلال أن تدب فى خلايا أجسامهم ، وللشيخوخة أن تهاجمهم قبل الأوان .

انحلال الخلايا

بتقدم العمر تبدأ خلايا الجسم تنحل ، ولا يمكنها الاستجابة الطبيعية لأوجه النشاط اليومية ، ولذا تتسم تصرفات الشيوخ بالبطء فى كل شىء : فى السير ، وفى الكلام ، وفى الحركة ، وفى النشاط ؛ ولكنهم يخلعون على هذا

البطء لقب « الوقار » وهو فى الحقيقة « عجز » عن الحيوية والنشاط .

وقد يخفى الوقار اضطراباً فى وظائف الجسم . فمن المهم أن نكتشف سبب أقل انحراف فى هذه الوظائف لإصلاحه فى الوقت المناسب أو لوقف استفحاله على الأقل .

وخير سبيل للوصول إلى هذا الهدف هو أن يتعود المرء فحص حالته فحصاً طبياً شاملا كل عام ، والمدهش أنه بالرغم من الأهمية الكبرى لهذا الفحص ، فإنه قل من يعنى به ،وقليل من الأطباء من يعلق على هذا الفحص أهمية خاصة ، فعندما يذهب هذا الشخص لطبيبه وهو لا يشكو شيئاً ليطلب فحص حالته فقط ، فالغالب أن يجتهد الطبيب فى التخلص من الشيخ السليم المتمارض : وقد يمازحه قائلا : « وهل يصلح العطار ما أفسد الدهر ؟ » .

والواقع أن الفحص السنوى للصحة العامة يجب أن يبدأ بالاستفسار الكامل عن حالة الشخص الاجتماعية ، وعاداته فى العمل ، والأكل ، والنوم ، ثم بعد ذلك تبدأ المناقشة فى الأعراض التى تشير إلى اضطراب أعضاء خاصة مثل النظر ، والسمع ، أو صعوبة التبول والتبرز ، أو ضيق التنفس والخفقان .

وبعد ذلك يبدأ الفحص ، الذى يجب أن يكون شاملا ، فيسجل وزن الجسم ، ولون الجلد ، ونتيجة التحليل الكامل للبول ، ويفيد عمل اختبار ترسيب الدم ،الذى –برغم أنه لا يختص بمرض معين– يثبت الخلو من عدة أمراض خطيرة عندما تكون نتيجته عادية ، فإذا كانت النتيجة إيجابية مرتفعة فإن ذلك يحفز الطبيب على البحث عن السبب .

ولابد من فحص قاع العين ، واختبار السمع أيضاً . ويفحص القلب والرئة بالأشعة النظرية ، وأى ظل يبعث على الشبهة ينبغي أن تحقق

صورته بالأشعة . ويقاس ضغط الدم ، ويعمل بيان رسام القلب الكهربائى ، ويفحص البطن ، والشرج ، والحوض فى النساء .

أما مدى الأبحاث التى تلى ذلك فيتوقف على نتائج الاختبارات السالفة الذكر . وليس من المعقول أن نفحص المعدة والأمعاء بالأشعة بعد تناول الباريوم فى كل شخص . فإن هذا يكلف مالاً طائلا ووقتاً كبيراً ، وقد عمدت إحدى الهيئات الطبية مرة إلى فحص ١٠٠٠ عابر سبيل بالأشعة للمعدة والأمعاء لمعرفة مدى انتشار سرطان المعدة ؛ فاكتشفت ثلاث حالات فقط . وعندما أحصت تكاليف هذا الإجراء ، وجدت أنها أنفقت ثلاثة آلاف جنيه لفحص هذه المجموعة ، ومعنى ذلك إنفاق ١٠٠٠ جنيه لاكتشاف حالة سرطان واحدة فى المعدة .

وعندما يشكو متقدمو السن من اضطرابات الهضم ، أو من فقدان الشهوة أو إمساك مفاجئ أو إسهال مفاجئ ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين ، فلابد من عمل صورة بالأشعة للمعدة والأمعاء .

وهناك اختبارات أخرى ، وفحوص معملية كثيرة ، تجرى فى حالات خاصة ، تترك لتقدير الطبيب المعالج ، ولكننا نحب أن نؤكد ضرورة عناية كل من المريض والطبيب بالفحص الشامل السنوى كل العناية .

وعلى الطبيب أن يقرب إلى ذهن مريضه ، مغزى بعض الأعراض الهامة التى تصادف متقدمى السن ، ليسرع فى الاستشارة ، كلما أحس بشىء منها .

فنقص الوزن ، وفقدان الشهوة ، والضعف العام ، كل هذا قد يتأتى من نقص التغذية أو زيادة إفراز الغدة الدرقية ، أو السرطان .

وجفاف الجلد ، والحكة ، قد لا تعنى سوى الشيخوخة ، ويمكن إصلاح الحالة بالهورمونات ، كما قد تنشأ بسبب كثرة الاستحمام ،

والإسراف فى استعمال الصابون ، مما يزيل المادة الدهنية التى تشحم الجلد ، دون أن يعوض ذلك باستعمال « الكريم » وبخاصة أن المادة الدهنية التى توجد تحت الجلد تقل عند متقدمى السن . وقد تنشأ الحكة بسبب مرض عام فى الجسم . وكثرة ظهور البقع الزرقاء على الجلد دليل نقص فيتامين « ج » أو ضعف الشعيرات الدموية .

وإذا حدث نزيف من الشرج وجب ألا يمر ذلك ببساطة ، وألا يعزى إلى وجود البواسير ، ولو كانت هذه البواسير موجودة فعلا ، ففى السن المتقدمة كثيراً مايأتى هذا النزيف من مناطق الأمعاء العليا . حيث قد يكتشف ورم أو قرحة . والنزيف المهبلى يستلزم هو الآخر فحصاً دقيقاً للتحقق من السبب .

وصعوبة التبول لدى الشيوخ تنتج من تضخم البروستاتا ، وهذا المرض يأتى ببطء زائد ، لدرجة أن المريض لا يحس بتقدم الحالة إلا مؤخراً ، فمن الحكمة أن تستشير الطبيب مبكراً . أما فى النساء فتكون صعوبة ضبط البول بسبب ضعف عضلات الحوض من جراء التمزقات التى تحدث فى أثناء الولادة وتقدم العمر .

وكثير من متقدمى العمر يشكون من آلام روماتزمية قد تكون فى العضلات ، أو المفاصل أو العمود الفقرى ، وينشأ هذا الألم من انحناء الظهر ، أو من تآكل العظام ، أو من اضمحلال غضاريف المفاصل ، أو من الإصابة بميكروب ، وكل هذه الحلات تستلزم الفحص الدقيق والعلاج المناسب .

ويجب ألا تهمل الأورام فى أى مكان ، بل يجب أن تكون سبباً هاماً للإسراع فى استشارة الطبيب .

ويتضح مما تقدم أنه من الخطأ أن تعزى الأعراض التى يشكو منها

متقدمو السن إلى الشيخوخة وجدها ، فهى غالباً تدل على أمراض وتنبئ عن علل يمكن علاجها ، أو على الأقل وقف استفحالها .

غذاؤك بعد الستين

الغذاء وقود الجسم يمده بالطاقة اللازمة للنشاط ، ولتعويض مايتلف من الخلايا ، وهذا الوقود يجب أن يتناسب مع ما يقوم به الشخص من أعمال .

وبتقدم العمر ، يقل النشاط الحيوى للجسم ، ويقل تبعاً لذلك ما ينفقه من طاقة ، فإذا زاد « الوقود » عن الحاجة ، تكدس الزائد شحماً ، يضاف إلى وزن الجسم ، وإن قل ينقص الوزن وينحف الشخص .

ولا يمكن الاعتماد على الشهوة للطعام ، إذ أن الإسراف فى الأكل قد يصبح عادة تلازم الشيخ ، فيتناول الكميات التى كان يتناولها إبان عنفوانه ، ومن ذلك تحدث البدانة .

ويلعب سوء التغذية دوراً هامًّا فى شيخوخة الخلايا ، وليس المقصود بسوء التغذية قلة الغذاء فقط ، ولكنه يشمل أيضاً عدم توازنه ، وسوء اختياره ، أو كثرته بالنسبة لاحتياجات الجسم الفعلية .

وما يحتاج إليه متقدمو العمر هو الإكثار من البروتين اللازم لحيوية الأنسجة ، إذ أن الجسم لا يختزنه ، ومن هنا يجب أن نمده به يومياً وأغنى مصادر البروتين هى اللحوم والجبنة والسمك ، والبيض ، واللبن والجوز ، واللوز ، والبندق .

كما أنه يجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الكلسيوم للمحافظة على صلابة العظام ، ويتوافر الكلسيوم فى اللبن ، والجبنة ، والكرنب ، والفول الأخضر ، والجزر .

ويجب الحرص على مد الجسم بكميات كافية من الحديد اللازم لبناء

كريات الدم الحمراء ، التى تحمل الأكسجين إلى مختلف الأنسجة ، كى يتم احتراق الأغذية الوقودية . والحديد كذلك عنصر ضرورى لحيوية كل خلية ، ومصادر الحديد الغنية هى صفار البيض، والكبد ، والخضر، والسبانخ، والخبز ، والحبوب ، واللحوم ، والقراصيا ، والزبيب، والبلح .

ويجب الإكثار من الفيتامينات فى هذه السن، ويحسن عدم الاكتفاء بمصادرها الغذائية وحدها ، بل تدعيمها بتناول حبة أو اثنتين يومياً من المستحضرات الطبية التى تحتوى على مجموعة كاملة من الفيتامينات المركزة .

وننصح بالإقلال من ملح الطعام بقدر المستطاع ، إذ أن المزيد من الملح ، يحتفظ بسوائل زائدة فى الأنسجة ، بطريق الضغط الإسموزى مما يلقى المزيد من الأعباء الثقيلة على القلب « العجوز » .

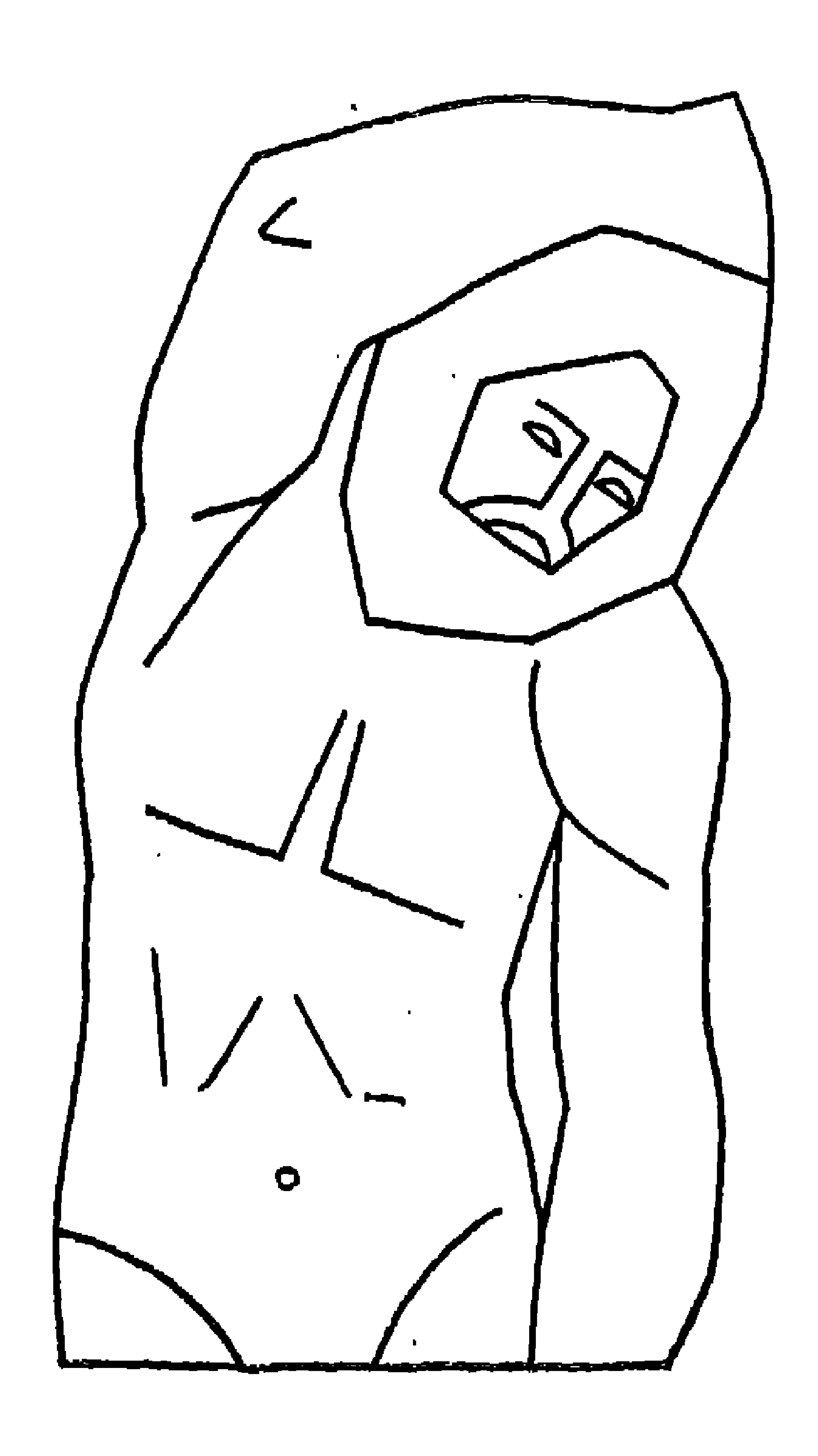
ويجب الإقلال من تناول المشويات ، مع العناية بزيادة نضج الأطعمة عن المعتاد ، أما الخضر فتغلى فى كمية قليلة من الشوربة .

وننصح ألا يملأ الشيخ معدته بالطعام ، مع توزيع الكمية اليومية على وجبات صغيرة متعددة .

الجلد

بتقدم العمر يصبح الجلد رقيقاً ويفقد مرونته ، وتختفى الطبقة الدهنية من تحته فيفقد تماسكه ، ويتجعد ، ويلمع ويتساقط منه الشعر لاضمحلال جذوره ، وتقل الغدد التى تفرز العرق والدهن الذى يشحمه ، ولذلك يجف الجلد وتسمك الأظافر ، وخصوصاً ظفر إبهام القدم ، وكل هذا يجب ألا يقلق البال .

وقد تحدث مضايقات ناشئة عن جفاف الجلد ، إذ يصبح أكثر



تعرضاً للإصابات . ويزيد فى جفاف الجلد : كثرة استعمال الماء والصابون ، وعليه ننصح بالمداومة على استعمال « الكريم » « واللانولين » لترطيب الجسم .

والحكة العامة « الهرش » أمر شائع فى متقدمى السن ، وهى عادة تصاحب الشيخوخة ، ولكن يجب أن نتحقق من عدم الإصابة بالسكر أو مرض « هودجيكين » وهو نوع من السرطان يتضخم فيه الطحال وغدد الرقبة .

ويجب فحص الدم للتحقق من عدم الإصابة بأحد هذه الأمراض النادرة ، وعندما يثبت أن السبب الوحيد هو الشيخوخة — وهذا هو الغالب — فإن استعمال « الكريمات » الموضعية وحقن خلاصة الخصية للرجال ، وخلاصة المبيض للنساء تشفى تماماً هذه الحكة .

وتظهر أحياناً أورام جلدية بارزة فى المواضع المعرضة للشمس ، وهذه يحسن استئصالها ، إذ قد تتحول إلى سرطان ، ومن الملاحظ أن سرطان الجلد ينشأ بكثرة فى الفلاحين والملاحين وغيرهم من ذوى المهن التى يتعرض الإنسان فيها كثيراً للشمس ، والمشاهد أن الشمس — مثل أشعة إكس — قد تحدث تغيرات سرطانية فى الجلد . وقد حدث ذلك لكثير من الأطباء عند بدء استعمال الأشعة ، ولكن هذا ليس معناه ألا نتعرض للشمس وألا نفحص بالأشعة ، فى الإسراف فى التعرض لكل منهما كل الضرر ، أما الاعتدال فهو طريق الأمن والسلام .

والجلد الحساس « العجوز » لا يتحمل الاحتكاك ، ويتعرض كثيراً للالتهابات ، ونجد ذلك فى مواضع الاحتكاك المتواصل فى الجسم ، مثل بين الفخذين ، وتحت الإبطين ، وخلف النهدين فى النساء ، إذ يتجمع العرق ، وتتكاثر الميكروبات ، فيحدث الالتهاب .

وأهم نواحى العلاج تغطية هذه الأجزاء بالقطن أو الشاش بعد وضع مرهم ملطف كمرهم « البوريك » ، وقد يحتاج الأمر لاستعمال « السلفا » موضعياً ، أو البنسلين حقناً ، وعند الشفاء تستعمل بودرة « الطلق » .

والشيب والصلع من مظاهر تقدم العمر ، والعوامل الوراثية هى التى تحدد بدء هذه العلامات ، فكثيراً ما يحدثان فى سن مبكرة ، بل فى مطلع الشباب فى بعض العائلات ، وليس فى الوقت الحاضر عقار أو علاج يحفظ للشعر نموه ولونه .

الأمراض المعدية

يلعب الميكروب اليوم دوراً صغيراً فى الأمراض ، ومنذ عهد قريب ، كان ميكروب الالتهاب الرئوى أهم أسباب الوفاة ، ولكن اكتشاف السلفا والبنسلين قد غير هذه الصورة القاتمة تماماً .

ولا يهب تقدم العمر مناعة ضد نزلات البرد ، فمعظم الشيوخ يعانون منها ومن مضاعفاتها ، كالنزلة الشعبية . ولضعف حيوية الأنسجة لا يتخلص الشيخ بسهولة من نزلات البرد ، وليس هناك عقار يقضى على « فيروس » الزكام ، ولكن استعمال الأسبيرين ومضادات « الهستامين » تهب راحة مؤقتة ، ولكنها لا تزيد من المقاومة ، ولا تمنع هجوم الميكروبات الثانوية ، التى تسبب التهاب الجيوب الأنفية ، والنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى الشعبى ، ولذلك كان من الحكمة البدء بإعطاء البنسلين أو غيره من مبيدات الميكروب لمنع هذه المضاعفات أما عند حدوث الالتهاب الرئوى ، فيجب أن ننظر إلى الأمر بعين الحذر والاعتبار ، فإن كل إصابة بهذا المرض ، تزيد فى ضعف الرئة ، وتزيد فى فقدها المرونة ، وتهيئ الطريق لإصابة جديدة . ويتعرض متقدمو

السن دائماً للالتهابات الرئوية . وخاصة عند ملازمة الفراش فترة طويلة ، فهذا وحده عامل يساعد على حدوث المرض .

وفى هذه المرحلة من العمر ، تضعف الأغشية المخاطية الواقية فى الحنجرة ويسهل دخول الميكروبات من الأنف إلى الرئة ، ووجود صديد فى اللثة والأسنان يمهد السبيل لإحداث خراج الرئة .

ويعتاد متقدمو السن تعاطى « البارافين » لمنع الإمساك ، وكثيراً ما يضل جزء منه طريقه إلى الحنجرة والرئة ، ويسبب نوعاً من الالتهاب ، لذلك يجب الحذر عند تعاطى مثل هذا العقار .

وقضاء الشتاء فى الأقصر أو أسوان أو حلوان يفيد الشيوخ . وعندما ترتفع درجة الحرارة ولا تستجيب « للسلفا » أو « البنسلين » أو غيرهما من مبيدات الميكروب الحديثة ، يغلب أن تكون الإصابة نتيجة « فيروس » فلايزال معظم « الفيروسات» يقاوم أثر هذه العقاقير . وفى جميع الأحوال ، تجب العناية بمتقدمى السن ، حيث إن المناعة الطبيعية لديهم ضعيفة والأنسجة منحلة ، ممايستلزم فحص الطبيب للقلب ، والرئة ، والكلى ، والكبد ، والجهاز الهضمى ، بين الحين والآخر .

وقد كانت « الحمرة » العدو الأكبر الذى يتربص بالشيوخ . فالجلد مضمحل ، وأقل عدد من الميكروبات « السبحية » يدخل من شقوقه قادر على إحداث الحمى والتسمم ، أما الآن فتكفى بضع حقن من البنسلين للقضاء التام على الميكروبات «السبحية» ومرض «الحمرة» الذى تسببه .

أمراض الدم

الأنيميا الشائعة المعروفة بالأنيميا الثانوية « فقر الدم » ليست مرضاً فى الدم أو فى الأعضاء التى تصنع الدم ، ولكنها تنشأ بسبب نقص

مادة الحديد فى غذاء الإنسان ، وفى مصر عامل آخر يزيد فى حدة فقر الدم ، وهو الإصابة بديدان الإنكلستوما ، وتعرف أنيميا الإنكلستوما باسم « الرهقان » .

ويختزن الجسم الحديد لصنع كريات الدم الحمراء ، ولا يحتاج إلا قدراً ضئيلا من الحديد هو ١٥ ملّيجراما يومياً ، ولا يسبب نقص الحديد نقصاً فى عدد كرات الدم الحمراء ، ولكنه يسبب نقص ما تحويه من مادة الهيموجلوبين الحمراء ، ولذلك يبدو لون الإنسان أصفر باهتاً . ونقص الحديد فى الغذاء يسبب بمرور الأشهر والأعوام هذه الأنيميا . وأهم الأغذية المحتوية على الحديد هى اللحوم والخضر ، وقد تنشأ الأنيميا بسبب فقدان الأسنان ، أو الحساسية للغذاء ، أو عمل « رجيم » لعلاج قرحة المعدة ، وأى نزيف مزمن يسبب فقر الدم ، مثل وجود بواسير أو نزيف الأنف المتكرر ، الذى يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم . وقد يحدث نزيف شديد من قرحة المعدة ، أو الاثنى عشر ، ونزيف الأورام المبيضية فى السيدات المتقدمات فى السن ونزيف الحيض الشهرى قبل ذلك . وقد لا يبدو أى مصدر للنزيف ، ولكن فحص البراز يثبت وجود دم ، وهذا ينشأ عن قرح وأورام القناة الهضمية . فعند وجود أنيميا يجب الفحص الكامل المدعم بالأشعة للجهاز الهضمى ، لمعرفة السبب وخاصة عند متقدمى السن ، ذوى النخاع العظمى الضعيف .

وفى الحالات المتوسطة من الأنيميا لا يشكو المريض إلا من ضعف عام ، ولكن عندما تشتد الحال ، وينزل معدل الهيموجلوبين لأقل من ٦٠ ٪ فإنه تظهر أعراض يشترك فيها القلب ، فوظيفة الهيموجلوبين هى نقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة ، وعندما تقل نسبتها يقل تبعاً لذلك الأكسجين اللازم للأنسجة فيجتهد القلب فى تعويض ذلك الأكسجين ، وعليه قد يحدث هبوط القلب .

وأساس علاج الأنيميا هو معرفة السبب ، فإذا كان غذائيًّا ، وجب وصف الغذاء المناسب ، وإذا كان بواسير وجب استئصالها ، كما توصف بعض العقاقير المحتوية على الحديد . أما فيتامين « ب ١٢ » فهو لازم لبناء الهيموجلوبين ويحسن إعطاؤه .

وعقاقير الحديد تسبب إمساكاً ، يجب إصلاحه بالملينات ، أما الأنيميا الخبيثة فهى أكثر شيوعاً فى السن المتقدمة ، وسببها نقص إفراز خاص من الغشاء المخاطى المبطن للمعدة يتحد مع بعض أنواع الطعام ، مكوناً عنصراً يختزن فى الكبد ، ويلزم لتنبيه النخاع العظمى لصنع كريات الدم الحمراء .

ويشكو المريض من أعراض الأنيميا العادية المشار إليها سابقاً ، ويشعر بالإضافة إلى ذلك باضطرابات فى الإحساس وحركة الساقين . وتحليل الدم وعصارة المعدة يؤكد التشخيص ، والعلاج بسيط ميسور بإعطاء حقن فيتامين « ب ١٢ » .

ويجب أن يدرك المريض أن هذا العلاج يجب أن يستمر مدى الحياة وألا ينقطع عنه بمجرد تحسن الأعراض ، إذ أن أسوأ ما فى هذه الحال أن كل مرة تعود فيها الأنيميا تؤثر على أعصاب الساق ، وقد يصل الحال إلى العجز التام عن الحركة فلا يمكن إصلاحه . ولا عذر للمريض فى الانقطاع عن العلاج ، إذ أنه لا يزعج مطلقاً ، وقد تكفى حقنة فى الشهر أحياناً . وعلى أية حال يجب أن يكون المريض تحت الإشراف الطبى المستمر .

وعلى النقيض من الأنيميا ، قد تزيد كريات الدم الحمراء زيادة كبيرة أحياناً ، وقد تكون هذه الزيادة أولية أو ثانوية ، تنشأ فى المصابين «بالأمفيزيما» والنزلة الشعبية إذ لا تتمكن الكريات من امتصاص الأكسجين فيعوض الجسم عن ذلك بزيادة عددها ، وفى هذه الحال يزرق الجسم

لقلة الأكسجين ، وعلاج هذا النوع من الزيادة الثانوية لكريات الدم الحمراء ، هو معالجة السبب الذى أحدثها .

أما زيادة كريات الدم الحمراء الأولية فليس لها سبب معروف ويرتفع العدد من ٥ ملايين كرة لكل سنتيمتر مكعب من الدم إلى ١٠ ملايين ويرتفع الهيموجلوبين إلى ١٥٠ ٪ ويحدث نزيف من الأنف أو الأمعاء أو الرحم ، وتحدث جلطات داخلية فى الشرايين والأوردة ، بكل مضاعفاتها التى تتوقف على موقع الشريان أو الوريد ، وتعالج هذه الحالة الآن بالفوسفور المشع ، والعلاجات القديمة هى فصد الدم وتعريض العظام والطحال للأشعة .

واللوكيميا هى زيادة كرات الدم البيضاء ، وفى بعض حالاتها يتضخم الطحال ، وفى البعض الآخر تتورم الغدد الليمفاوية. —

والكورتيزون يزيل اللوكيميا الحادة التى تصيب الصغار مؤقتاً ، واللوكيميا لا تصيب متقدمى السن إلا نادراً ، وهى من النوع المزمن الذى قد يستمر عدة سنوات ، بغير أعراض مزعجة .

أمراض الرئة

الكحة المزمنة ، والنزلات الشعبية ، والالتهابات الرئوية ، وتقدم العمر ؛ هى العوامل التى تفقد الرئة مرونتها وتعطل وظيفتها فى التمدد والانكماش فى أثناء الشهيق والزفير ، وتؤدى إلى صعوبة التنفس لأقل مجهود .

ويتعرض البعض للالتهاب الرئوى مرة أو أكثر كل شتاء ، ولا يعنون بعلاج الكحة المستمرة مع أن كل التهاب جديد يزيد فى تلف الرئة ويقود إلى الربو الشعبى ، مما يلقى أعباء ثقيلة على البطين الأيمن ، فيضعف القلب ، وقد يفشل فى النهاية فى تأدية مهمته .

وتبدأ مآسى الجهاز التنفسى عادة بزكام قد نستصغر شأنه ونهمل أمره ، ثم يتلوه نزلة شعبية فالتهاب رئوى . فتجنب الزكام ، والراحة التامة عند الإصابة به . عامل مهم فى توقى أمراض الجهاز التنفسى . ويفيد — كما سبق أن ذكرنا — جو الأقصر وأسوان وحلوان والتدفئة بوجه عام.

ولا تؤثر مبيدات الميكروب كالبنسلين ونظائره على « فيروس » الزكام، ولكنها تمنع مضاعفاته كإصابة جيوب الأنف والرئة بالميكروبات؛ ولذلك فإنه من الحكمة استعمال هذه العقاقير منذ بداية المرض .

وفى الأحوال العادية ، يجب تجنب ما يهيج الغشاء المخاطى المبطن للرئة ، وفى مقدمتها دخان التبغ ، أما المصابون بالنزلات الشعبية والكحة المزمنة ، فعليهم الامتناع عن التدخين تماماً ، وعدم العودة إليه مطلقاً . كما يجب ألا يتعرضوا للغبار والأتربة التى تزيد نوبات الكحة ، كما يحدث كثيراً للخبازين والكناسين وعمال النظافة وذوى الأعمال المتربة .

وضيق التنفس والكحة وزرقة الشفتين وأطراف الأصابع قد تنشأ بسبب فشل القلب أو الرئة أو كليهما ، وعلى الطبيب أن يشخص أساس العلة .

والكحة المزمنة قد تؤدى إلى «الفتق» إذ تزيد فى الضغط داخل البطن . وتجبر الأعضاء الداخلية على النفاذ من الأمكنة الضعيفة فى جدار البطن . مثل « الأرب والسرة » وموضع التئام فتحات العمليات .

والربو أنواع كثيرة ، فمنه ما ينشأ عن هبوط حاد فى البطين الأيسر مما يحدث احتقاناً فى الرئة ، ويتحسن هذا النوع بعلاج القلب .

أما الربو الشعبى الحاد ، فينشأ بسبب زيادة حساسية المريض لمؤثر خاص : قد يكون التراب ، أو حبوب اللقاح ، أو ريش الحيوانات ، أو السمك ، أو اللبن ، أو البيض ، أو بعض أنواع الفاكهة . ويجب تمييز الربو الشعبى من النزلة الشعبية الرئوية .

ويستفيد مرضى الربو الشعبي الناشئ عن زيادة الحساسية من تجنب ما يثير النوبات والتطعيم بكميات متزايدة من خلاصات بروتينية منوعة ، وباستنشاق الأدرينالين واستعمال مستحضرات الكورتيزون .

وأهم قاعدة عامة ، للمحافظة على سلامة الصدر ، هى وجوب الفحص بالأشعة لكل شخص يشكو من مرض مزمن فى الرئة ، سواء كانت هذه الشكوى نزلة شعبية أو ربواً ، أو مجرد كحة لم تستجب للعلاج السريع ، فبذلك فقط يمكن اكتشاف السل فى أول مراحله ، وسرطان الرئة المبكر ، كما يحسن التحليل المتكرر للبصاق .

الروماتزم

ليس الروماتزم مرضاً قائماً بذاته ، ولكنه اسم يطلق على مجموعة كبيرة من الأمراض هى روماتزم المفاصل ، والعضل والأنسجة ، وروماتويد المفاصل الصغيرة وعرق النسا ، واللمباجو وغيرها .

والروماتزم بهذا الوصف الشامل هو أكثر الأمراض شيوعاً ، وتزداد مضايقاته بتقدم العمر . ونحو ٢ ٪ من المصابين بأحد الأمراض الروماتزمية يعجزون تماماً عن العمل ، غير أنه يندر أن تحدث الوفاة بسبب أحد هذه الأمراض .

ولايزال سبب الأمراض الروماتزمية مجهولا ، وأكثر الأنواع شيوعاً عند متقدمى السن هو « التعظم » المفصلى .

وفى هذا المرض يتآكل الغضروف الكائن وسط المفصل ، وتتكون زوائد عظمية جانبية تحد من حركة المفصل ، ويبدو أن سبب هذا المرض هو تقدم السن ، وتبادل عمليات هدم وبناء الأنسجة ، ولذا يبدو الأثر واضحاً فى المفاصل التى يقوم عليها ضغط كبير مثل الركبة والعمود

الفقرى . والبدانة تزيد من حدة المرض ، بالإضافة إلى أية أخطاء فى ميكانيكية الجسم ، مثل القدم المسطحة ، أو الكسور القديمة .

ولا ينشأ هذا المرض بسبب الميكروب ، وعليه فلا توجد له أعراض عامة مثل ارتفاع درجة الحرارة أو نقص الوزن ، أو الأنيميا ، وتبقى الأعراض محلية فى المفصل المصاب وما يحيط به من أنسجة ويزداد ببطء على مر الأيام .

ولا يوجد علاج يرجع المفصل لحالته الطبيعية ، ولكن يمكن وقف تقدم المرض والمحافظة على حركة المفصل ووظيفته ، وهذه نقطة هامة يجب على المريض أن يعرفها منذ البداية ، حتى لا ييأس من العلاج ويعرض عن إتمامه ، عندما يرى أن مفصله لم يعد لطبيعته الأولى ، وأن التحسن ليس ملموساً .

ويستهدف العلاج ألا يتعرض المفصل لإصابات جديدة ، وأن تخف أعباؤه ، ولهذا يجب التخلص من زيادة الجسم على الوزن المقرر ، كما يجب إصلاح القدم المسطحة ، ولا ينبغى أن نلزم المريض بالرقاد فى الفراش ، بل نطالبه بألا يجهد مفاصله ، وإذا كانت الركبة هى المصابة فعليه ألا يقف كثيراً ، وأن يمتنع بتاتاً عن صعود الدرج ، وعندما يكون العمود الفقرى هو المصاب يستعمل المريض نوعاً من الدرع الواقى للظهر . وبهذه الاحتياطات يزول الألم ، ويعيش المصاب حياة عادية برغم وجود المرض .

والروماتزم العضلى مرض منتشر يتميز بإحساس بآلام فى مختلف العضلات والأنسجة ، وليس لهذا المرض سبب معروف . لقد كان الرأى السائد إلى عهد قريب أنه يرجع إلى وجود بؤرة تقيح فى الجسم : فى الأسنان أو اللوز أو جيوب الأنف ، أو المرارة ، أو غيرها مما يفرز ميكروبات وسموماً تصل إلى العضلات المصابة فتسبب التهاباً ، وعلى أساس هذه

النظرية الخاطئة استؤصلت آلاف من الأسنان واللوز والمرارة دون جدوى .

ومن الغريب فى ألم الروماتزم — الذى لم يعرف الطب له سبباً حتى الآن — أنه يكون فى أسوأ حالاته فى الصباح بعد راحة طول الليل . ويخف تدريجاً كلما قام المرء بنشاطه اليومى . وتنتقل الآلام من جهة لأخرى . والمصابون بالروماتزم شديدو الحساسية للتغيرات الجوية لدرجة أن بعضهم يمكن أن يتنبأ بالأمطار والعواصف قبل حدوثها .

ويفيد فى هذه الحالات استعمال الأسبيرين بكميات كافية . ويلزم الاحتياط لتغيرات الجو المفاجئة .

وهناك نوع من الروماتزم يصيب الكتف ، ويفيد فى علاجه الكورتيزون . أما تقلصات عضلات الساق المفاجئة ، فتتحسن بالتدليك والتدفئة واستعمال الكينين .

« وروماتويد » المفاصل الصغيرة يصيب الأصابع فتتورم قاعدتها وتصبح مغزلية الشكل ولا يمكن تحريكها ، وقد تنحرف الكف بأكملها ، وهو مرض مزمن ، يتحسن ويسوء ، وتلزم له الرعاية الطبية المستمرة . ويفيد استعمال الكورتيزون بين حين وآخر .

وفى عرق النسا يشعر المريض بألم فى الجزء الخلفى من الفخذ والساق ، وقد يكون سببه « روماتزم » كما قد ينشأ عن أسباب أخرى ، منها انزلاق الغضروف ، أو تضخم البروستاتا ، أو الأورام التى تضغط على عصب خاص يمتد خلف الفخذ والساق مسببة الآلام العنيفة التى يشكو منها المريض ، ويحدد مكان انتشارها واتجاهها بكل دقة .

واللمباجو هو التهاب الأغشية التى تحيط بعضلات الظهر ويستجيب عادة لعقاقير الروماتزم العادية كالأسبيرين والساليسيلات ، مع تدفئة الجزء المصاب .

وعندما يوقظ الإنسان ليلاً ألم حاد فى إبهام القدم ، يعقبه تورم هذه الأصبع ولمعان جلدها مع ارتفاع درجة الحرارة والرعشة ، فهذا دليل إصابة حادة بمرض النقرس ، وينشأ هذا المرض عن اضطراب الهضم وتمثيل الأغذية « البيورينية » مثل اللحم والسمك ، فتزداد نسبة حامض اليوريك فى الدم ، وتترسب أملاحه فى جهات متعددة بالجسم ، وبخاصة حول المفاصل وغضاريف الأذن .

وتلعب الوراثة دوراً فى تهيئة أسباب هذا المرض الذى يختص الرجال بنسبة عالية من إصاباته . والأغذية البيورينية والخمور من أقوى عوامل إحداث هذا المرض .

وقد تحدث نوبة النقرس الحادة عند المهيئين عقب إصابة طفيفة ، وقد يكون ضغط الحذاء على إبهام القدم هو العامل المباشر لاختيار النقرس لهذا الجزء بالذات لبدء نوبته . ويلعب الغذاء دوراً رئيسياً فى علاج مرض النقرس ، برغم وجود عقاقير فعالة .

وفى النوبة الحادة لابد من تعاطى بذور اللحلاح ، أو عنصرها الفعال المعروف « بالكولشسين » ، فهذا العقار هو الوحيد الذى يجدى فى أثناء النوبة الحادة ، ويؤخذ — تحت إشراف الطبيب — إلى أن تزول الآلام كافة .

ويندر أن يصيب النقرس نحيفاً ، فهو يفضل البدينين دائماً . ولذلك يجب أن ينقص وزن المريض إلى الوزن الطبيعى له بالتقليل من كميات الطعام ، هذا بالإضافة إلى أن كثرة الغذاء — بغض النظر عن نوعه — تزيد فى نسبة حامض اليوريك . ويجب أن يخلو الغذاء من المواد البيور بنية بقدر الإمكان . وأهم الأغذية البيو ينية : اللحوم والسمك وبخاصة لحم الأعضاء الحلوية مثل الكبد والكلاوى والمخ والبنكرياس المعروف بالحلويات ، ويجب الامتناع عن القهوة والشاى والكاكاو والخمور .

الجهاز الهضمى

يشكو كثيرون من اضطرابات المعدة والأمعاء. وقددلت الإحصائيات الدقيقة على أن أكثر من ٥٠ ٪ من الحالات ناشئة عن اضطرابات فى وظيفة هذه الأعضاء ، وليس من أمراض عضوية .

وتهيمن على الجهاز الهضمى مجموعتان من الأعصاب إحداهما تعمل على انقباض عضلاته ، والأخرى تعمل على ارتخائها . وعندما تكون فى كامل صحتنا تعمل هذه الأعصاب فى سهولة ويسر وتوازن ، على خلط الطعام دون أن نشعر ، ولكن عندما يختل هذا التوازن بسبب القلق والتوتر ، أو المؤثرات العاطفية ، أو بسبب عدم مراعاة القواعد الصحية فى التغذية ، يتغلب أثر إحدى المجموعتين ، فإن زاد مفعول المجموعة القابضة أحسسنا بتقلص ومغص وقىء وإسهال أو إمساك تشنجى ، وإن زاد مفعول المجموعة المسئولة عن ارتخاء العضلات ، يحدث تأخير فى سير الغذاء ، وفى التخلص من الفضلات ، فتتجمع الغازات ، ويحدث انتفاخ فى البطن ، ونحس بهذه المضايقات .

والواقع أن كلمة سوء الهضم تستعمل بغير ضابط لوصف أية مضايقات فى الجزء الأعلى من البطن ، وهى قد تنشأ عن أسباب كثيرة منها التافه ومنها الخطر ، وقد يكون السبب مجرد الإفراط فى الأكل ، وقد يكون جلطة فى الشرايين التاجية أو سرطان المعدة .

والمقصود بسوء الهضم هو الإحساس بالامتلاء فى الجزء العلوى من البطن ، تحت الضلوع مباشرة ، مصحوباً بتقلصات أو « حرقان » وتأتى هذه الأعراض بعد الأكل ، خصوصاً بعد أكلة كبيرة ، وقد يكون السبب هو الإسراع فى الأكل ، أو الإفراط فى الأكل ، أو تناول الطعام فى أثناء نوبات الغضب والقلق والعصبية ، وأى من هذه العوامل يمكنه

أن يشيع الاضطراب فى وظيفة المعدة .

ويشعر كثير من الناس بالتعب بعد لون معين من ألوان الغذاء ، وفى غالب الأحيان يحدث هذا التعب لسبب آخر ، ولكننا نسرف فى اتهام هذا الغذاء أو ذاك ، وهكذا نضيف إلى قائمة الممنوعات جديداً فى كل فترة ، إلى أن يصبح غذاؤنا ناقص العناصر ، مما يسبب أعراض سوء التغذية.

والواقع أن هناك أغذية مثل السمك ، واللبن ، تسبب الحساسية وتحدث « أرتيكاريا » لدى بعض الأشخاص ، ولكن موضوع الحساسية متشعب دقيق . وللتحقق منه يجب أن نلاحظ الأرتيكاريا للتثبت من أنها حدثت من هذا الغذاء المعين .

ومن الحكمة الاهتمام بشكوى سوء الهضم ، وردها إلى واحد من أسبابها الكثيرة كالتهاب المعدة ، أو قرحة المعدة ، أو قرحة الاثنى عشر أو سرطان المعدة ، أو أمراض القلب المختلفة .

وعلاج الأحوال العادية من سوء الهضم هو اتباع قواعد الصحة الغذائية فيجب أن نلزم الاعتدال فى تناول الطعام ، كما يجب أن نبتعد عن الأطعمة التى حققت التجارب أنها تسبب لنا المضايقات . وينبغى أن نحذر من بلع كميات كبيرة من الهواء مع الطعام والشراب ، لأنه ينفخ المعدة ويسبب سوء الهضم .

ومعظم الناس يرى أن زيادة الحموضة هى سبب سوء الهضم فيتعاطون مختلف أنواع القلويات ، مثل بيكربونات الصودا ، والأملاح الفوارة . والواقع أن استعمال هذه المستحضرات بين حين وآخر لا ضرر منه ، ولكن ليس من المصلحة المداومة على استعمالها . كما أن هناك أحوالا يضر فيها استعمال الصوديوم . ولذلك تنبغى استشارة الطبيب ليصف الدواء المناسب .

والإمساك عرض شائع فى جميع الأعمار ، ولكنه أكثر شيوعاً بين

متقدمى العمر . وينشأ الإمساك عن أسباب كثيرة منها عدم التعود على مواعيد منتظمة لتفريغ الأمعاء ، أو نقص التغذية والسوائل ، أو ضعف فى عضلات الأمعاء والبطن كنتيجة للخمول والضعف العام ، أو كثر استعمال المسهلات والحقن الشرجية ، أو اضطراب الأعصاب التى تهيمن على حركة الأمعاء الغليظة بسبب الإرهاق فى العمل ، أو التوتر والقلق ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من شرب القهوة ، أو قلة النوم ، وقد تسبب آلام البواسير الإمساك .

ومع أن الإمساك عرض بسيط شائع ، فإن حدوثه فجأة عند متقدمى العمر ، يجب أن يسترعى كل اهتمام. والإسهال الفجائى عندهؤلاء الأشخاص له أيضاً دلالة هامة ، فضلا عما يعنيه تبادل الإسهال والإمساك .

والقاعدة الصحية السليمة التى يجب أن نؤكدها ، هى أن أى تغيير فى مواعيد تفريغ الأمعاء يخالف ما اعتاده الشخص المتقدم فى العمر ، قد يكون أول إنذار لحالة تستلزم المبادرة باستشارة الطبيب لفحص شامل مدعم بالأشعة.

وعلاج الإمساك العادى يجب أن يبدأ بوضع مواعيد ثابتة لتناول الطعام ، وأخرى لتفريغ الأمعاء ، والمحافظة على توازن الغذاء ، وعدم استعمال المسهلات بصفة منتظمة ، وتقوية عضلات البطن بممارسة بعض التمرينات الرياضية ، والسير مسافات طويلة ، وركوب الخيل ، والإكثار من الفاكهة والخضر والسلطات ، وإضافة « الردة » للخبز ، ويمكن الاستعانة بزيت البارافين أو « الآجار » أو « لبوس الجليسرين » ، كما يفيد البعد عن التوتر والعصبية والاعتدال فى مواجهة أعباء الحياة ، والنوم الكافى والإقلال من القهوة والتدخين .

قرحة المعدة

لا يعرف الطب سبباً معيناً لقرحة المعدة والاثنى عشرى ، ولكن المعروف

أن هنالك عدة أسباب مهيئة للمرض ، هى زيادة الحموضة ، وتكوين الجسم الطبيعى ، والعصبية .

والغشاء المخاطى المبطن للمعدة والاثنى عشرى ، له القدرة على البقاء مغموراً فى الوسط الحامضى القوى ، وتحدث قرحة المعدة ، إذا زادت هذه الحموضة لدرجة كبيرة ، أو إذا ضعفت مقاومة الغشاء المخاطى لدرجة كبيرة أيضاً ، أو إذا حدث كلاهما معاً ، وهذا هو الغالب .

وأعراض القرحة هى الألم فى منطقة المعدة ، عقب الأكل ، بساعة أو اثنتين ، ويخف هذا الألم عند تناول الطعام أو استعمال بيكربونات الصودا . وقد يوقظ الألم المريض من نومه ، حيث تشتد نوبة الألم عندما تكون المعدة فارغة ، وليس بها من الطعام ما يعادل زيادة الحموضة ؛ وهذا هو السبب فى رسم خطة العلاج بحيث يتناول المريض وجبات صغيرة متعددة على فترات قصيرة .

وعندما تظهر هذه الأعراض لأول مرة ، ينبغى أن يفحص المريض فحصاً دقيقاً مدعماً بالأشعة . ومن المهم التحقق من أن القرحة ليست سرطانية ، خصوصاً إذا بدأت الإصابة بها فى سن متقدمة .

وقد يحدث نزيف من القرحة ، يسبب القىء الدموى ، أو البراز الدموى ، كما قد تسد فتحة البواب . وإذا انثقبت تسبب التهاب البريتون الحاد . وكل من هذه المضاعفات يستدعى علاجاً طبياً سريعاً ، كما قد تستدعى الحالة التدخل الجراحى .

وعندما تشتد أعراض القرحة ، يجب ألا يغادر المريض الفراش وأن يتبع نظاماً غذائياً خاصاً. وبما أن قرحة المعدة مرض مزمن ، يزيد فى حدته الإجهاد العصبى والبدنى ، فقد يستدعى الأمر تغيير نوع العمل ونظام الحياة نفسه ، إذ يجب الابتعاد عن الأعمال التى تحتاج

إلى مجهود بدني أو عقلى كبير ، مثل قيادة السيارات وإدارة البنوك والشركات وأعمال البورصة ، وهى مهام لا تناسب مرض القرحة ، إذ أن الحياة الهادئة ، البعيدة عن المنغصات تعمل على تحسين القرحة ، أكثر من أى علاج طبي أو غذائى .

ومن الملاحظات الطريفة ، أن أعراض القرحة تشتد عند مديرى المصارف فى أثناء نظر الميزانية السنوية ، وتزول الأعراض تماماً عندما يذهبون لقضاء إجازة فى مكان بعيد .

والواقع أن الغشاء المخاطى المبطن للمعدة والأمعاء يتعرض لنفس التغيرات التى يتعرض لها الجلد بفعل المؤثرات النفسية . فهو يحمر خجلا ، ويقشعر فزعاً ، ويحتقن غضباً ، ولهذا تأتى ظروف على الغشاء المخاطى تجعله يعجز عن مقاومة حموضة المعدة ، فتتكون القرحة وتشتد أعراضها .

ويتلخص العلاج الطبي والجراحى فى مقاومة الحموضة . ففى الحالة الأولى ، يستعين الطبيب « برجيم » غذائى مع بعض العقاقير ، وفى الحالة الثانية يستأصل الجراح الجزء من المعدة المسئول عن إفراز الحامض .

ويجب أن نبدأ بالعلاج الطبي . حيث توصف القلويات مثل إيدروكسيد الألومنيوم ، كما يوصى بالامتناع عن التدخين والخمور ، والإقلال من القهوة والشاى ، كما تعطى كذلك كمية كافية من الفيتامينات أما الغذاء فيتناوله المريض كل ساعتين .

وإذا لم تستجب القرحة لهذا العلاج ، أو حدثت مضاعفات كالنزيف أو الانثقاب ، فلابد من التدخل الجراحى ، لاستئصال جزء من المعدة ، وهى جراحة مأمونة العواقب عندما تتوافر الخبرة .

أورام الجهاز الهضمى

القناة الهضمية من المواضع التى يكثر فيها تكون السرطان ، فثلث

أنواع السرطان فى الرجال ، وخمس أنواعه فى النساء يبدأ فى المعدة .
أما سرطان الأمعاء الغليظة فتبلغ نسبته ١٥ ٪ من مجموع أنواع سرطان الأعضاء الأخرى . وقد يبدأ السرطان فى الشفة ، أو فى اللسان، أو فى المعدة ، أو فى الأمعاء ، أو فى المستقيم ، وفى معظم الأحوال يبدأ السرطان بعد الخمسين ، وتزداد الإصابة به كلما تقدم العمر .

والمشكلة الكبرى فى أنواع السرطان جميعها هى التشخيص المبكر للمرض ، وعليه فإن أية قرحة مزمنة فى الشفة ، أو فى اللسان ، تستلزم أخذ عينة منها وفحصها ميكروسكوبياً ، فإذا ثبت وجود خلايا سرطانية ، أمكن العلاج بالجراحة أو بالراديوم .

أما تشخيص سرطان المعدة المبكر فأمر دقيق ، إذ أن أعراضه مبهمة تنحصر فى تكرر نوبات سوء الهضم ، وفقدان الشهوة للطعام ونقص الوزن ، والضعف العام وبعض آلام البطن. والطريقة الوحيدة للتحقق منه ، هى الفحص بالأشعة بعناية فائقة . ولذلك ننصح من تخطى الخمسين من عمره أن يعرض نفسه للفحص بالأشعة عندما يشعر بضيق فى منطقة المعدة . وحبذا لو أمكن تنظيم هذا الفحص وجعله جماعياً فى كل عام ، غير أن هناك صعوبات عملية تعترض هذا النظام الجماعى السنوى ، ولو أن التجارب التى أجريت على نطاق محدود فى بعض البلاد الأوربية ، أمكن بواسطتها اكتشاف خمس حالات سرطانية فى كل ألف حالة .

ونحو ٥٠ ٪ من حالات سرطان المعدة التى تشاهد فى المستشفيات الكبيرة قد فاتها أوان العلاج الجراحى ، إذ لم تشخص فى الوقت المبكر المناسب ، حيث يجرى الاستئصال التام ، وحيث فرص الشفاء الكثيرة .

وصعوبة البلع خصوصاً إذا صاحبه إحساس بأن الطعام قد ضل طريقه إلى المعدة ، سبب هام للإسراع فى الفحص بالأشعة . للتمييز بين ضيق الجزء الأسفل من المرىء ، أو أورام المرىء ، أو سرطانه .

ويجب تطبيق هذه المبادئ العامة على سرطان القولون ، فأى إمساك مفاجئ أو إسهال مفاجئ ، أو تبادل الإسهال والإمساك المفاجئين عند متقدمى العمر ، يجب أن يكون داعياً هاماً للفحص بالأشعة .

ويجب ألا يغيب عن البال أن ظهور بواسير لأول مرة فى سن متقدمة ، قد يكون ناشئاً عن سرطان المستقيم . والبواسير عبارة عن أوردة متمددة ، فلذلك يجب ألا يقنع الطبيب بتشخيص البواسير ، بل عليه أن يتحرى أسبابها .

وجميع هذه الأورام يمكن علاجها والتخلص منها بالتشخيص المبكر والاستئصال التام الكامل بالجراحة .

وهناك ورم قولونى يسمى أميبوما ، إذ أنه ناشئ عن الإصابة بالأميبا ، ومن أهم مميزاته أنه يتلاشى تماماً بواسطة حقن الإميتين . وتنتشر أمراض الأميبا فى مصر والهند والسودان ومعظم المناطق الحارة حيث يكثر الذباب . والأميبا كائن حى ميكروسكوبى الحجم يعيش فى المياه ، وعلى سيقان النباتات المائية . وتتلوث الخضر ومياه الشرب بأكياس الأميبا هستولتكا إما مباشرة ، وإما بواسطة الذباب ، وتنتقل مع الطعام إلى الإنسان وتمر بالمعدة دون أن تتأثر بإفرازاتها ، وتصل إلى الأمعاء الدقيقة حيث يذوب الكيس الخارجى بتأثير عصارة البنكرياس ، وتستقر فى الأمعاء الغليظة . وهناك تتحين الفرص ، وتتحالف مع الميكروبات المحلية للتمكن من مهاجمة الغشاء المخاطى فى الوقت المناسب محدثة به تقرحات عديدة .

والسبب فى أزمات أميبا القولون وصعوبة علاجها ، هو أن الأميبا تتحصن داخل كيس من إفرازها عندما تجد أن الوسط فى الأمعاء لا يلائم نشاطها ، وإذ ذاك لا يؤثر فيها أى عقار ، وهى تنتهز الفرص المواتية لتعاود الهجوم من جديد . ونظراً لصمود أكياس الأميبا وعدم وجود العقار الكفيل بالقضاء المبرم عليها ، ينبغى تبادل استعمال العقاقير الأميبية لفترة طويلة من الزمن ، للحصول على أحسن النتائج النسبية .

الكبد والمرارة

يتعرض الكبد كبقية أعضاء الجسم ، لأمراض متنوعة قد تصيب أوعيته الدموية أو خلاياه ، وهى إما أن تكون التهابية أو اضمحلالية . كما قد يحدث مرض تليف الكبد علاوة على الأورام الحميدة والخبيثة .

وقد دلت التجارب الحديثة على قدرة خلايا الكبد الفذة على التجدد لتعويض ما يتلف منها ، كما ثبت أن وقاية الخلايا الكبدية تستدعى عناية تامة فى جميع الأحوال ، مهما اختلف نوع المرض .

والثابت أن الغذاء الغنى بالمواد النشوية والبروتينية ، والقليل من الدهن ، يناسب مرضى الكبد بالإضافة إلى حقن الجلوكوز ، وملح الطعام ، والأحماض الأمينية ، وخلاصة الفيتامينات المركزة ، وأملاح الصفراء وفيتامين « ك » . وعلى مريض الكبد أن يحتفظ بوزنه الطبيعى المناسب لطوله وعمره ، وأن يتجنب التوابل والأغذية المهيجة . كما يجب تجنب الخمور بجميع أنواعها تجنباً تاماً ، إذ أنها معاول هدم لخلايا الكبد المريض . ويحسن الاستعانة بالعقاقير المحتوية على الكولين الذى يقوم بمهمة عربات النقل ، فيحمل الدهن من الكبد إلى مختلف أعضاء الجسم وبذلك يمنع تكدس الدهن فى خلايا الكبد ، لأن إصابة الكبد بالدهن هى أولى مراحل تليف الكبد ، التى يعقبها مرض الاستسقاء .

والبلهارسيا المنتشرة فى مصر تؤدى إلى تليف الكبد ، لذلك ننصح باستعمال كبسولة يومياً من العقاقير المحتوية على الكولين والتى تعرف بواقيات الكبد .

ومن وظائف الكبد الهامة تنقية الدم من السموم وصنع بعض الفيتامينات . غير أن خلايا الكبد وحدها هى القادرة على صنع أملاح الصفراء ،

ذات الأهمية القصوى فى هضم الدهنيات . وتختزن الصفراء وتتركز فى المرارة . وتركيز الصفراء فى المرارة يساعد على تكوين الحصى بها . وحصى المرارة منتشر جداً ، وقد لا يسبب أية أعراض أو مضايقات وقد اتضح من فحص جثث المتوفين أن ٣٠ ٪ من النساء ، و ١١ ٪ من الرجال يصابون بعد الستين من أعمارهم بحصى المرارة .

وسبب تكون حصى المرارة غير معروف تماماً . وهناك أنواع من الحصى : فحصى الكولسترول يكون عبارة عن حصاة كبيرة واحدة تنتج من ترسيب الكولسترول من الصفراء . أما الحصى المتكون من الكلسيوم وملونات الصفراء فيكون صغيراً كثيراً . وقد نجد منه مئات فى المرارة .

وعندما تظل الحصيات ساكنة فى المرارة لا تسبب أى عرض ولكن عندما تنتقل من مكانها إلى القناة المرارية تسبب ألماً عنيفاً يعرف بالمغص المرارى . وأعراضه ألم فى المنطقة العليا للجزء الأيمن من البطن ، ينتشر إلى الخاف ، أو إلى الكتف اليمنى ، وقد يكون مصحوباً بقىء . وعندما تقفل الحصاة القناة المرارية ، يحدث نوع من اليرقان ، يعرف باليرقان الانسدادى ، الذى يكتسب فيه بياض العين لوناً أصفر ، كما يصطبغ الجلد فيه باللون الأصفر أيضاً ، ويتحول لون البول إلى أحمر قاتم ، ويكون لون البراز أبيض ، وقد يشكو المريض من حكة شديدة ، كما قد تبطئ دقات قلبه نظراً لامتصاص أملاح الصفراء . وقد يحدث التهاب المرارة فى وجود أو غيبة الحصيات ، وقد يكون حاداً يشبه ألم « المصران الأعور » ، كما قد يكون مزمناً .

والتهاب المرارة المزمن يسبب انتفاخ البطن ، وسوء الهضم ، وقد تشتبه الأعراض مع قرحة المعدة ، أو أى سبب آخر لعسر الهضم ، وفى الغالب لا يحتمل المريض الأغذية الدهنية .

وتشخيص هذا المرض ليس يسيراً ، إذ يحتاج لعمل صورة بالأشعة

بعد مرور ١٢ ساعة من تناول دواء يسمى «رابع يودور فينول فثالين» ، وهذا الدواء يفرزه الكبد ، ويتركز فى المرارة ، ونظراً لاحتوائه على اليود ، فإنه يعطى ظلاً فى صور الأشعة ويبدو شكل المرارة واضحاً .

ثم يعطى المريض غذاء دهنيًّا مثل « ساندوتش زبدة » وتؤخذ صورة أخرى بعد أربع ساعات : فإذا كانت المرارة سليمة ، فإن حجمها يبدو فى الصورة الأخيرة أصغر من حجمها فى الصورة الأولى ، نظراً لأن الدهن ينبه المرارة للامتصاص ؛ وتفريغ محتوياتها التى تساعد على هضم الدهنيات ، فإذا لم يحدث هذا الصغر فى الحجم ، كان ذلك دليلا على تليف جدر المرارة ، بسبب التهابها المزمن .

واستئصال المرارة جراحيًّا — بسبب الالتهاب المزمن — يبرره وجود الحصيات ، أما فى حالة عدم وجود حصيات فنرى التريث فى هذا الاستئصال ، إذ أنه لا يجدى فى كثير من الأحيان .

والعلاج الطبى لأمراض المرارة يعتمد بنوع خاص على الغذاء . ومعظم مرضى المرارة من البدينين الذين ينبغى إنقاص وزنهم إلى الوزن المناسب للطول والسن ، كما يجب عليهم الامتناع عن أكل الزبدة ، والكريم ، وصفار البيض ، وزيت الزيتون ، واللحوم البيضاء ، والسمك . وتجنب الإمساك باستعمال ملين كل صباح ، وهذا يساعد على تفريغ محتويات المرارة . وقد يصف الطبيب أملاح الصفراء ، وبعض الأدوية المضادة لانقباض العضلات الرخوة .

الجهاز البولى

يتكون الجهاز البولى من الكليتين ، والحالبين ، والمثانة ، وقناة مجرى البول . ووظيفة الكلى إخراج المواد غير المرغوب فيها مع البول ،

وكذلك حفظ التفاعل الكيميائى للدم ثابتاً بإفراز الزائد من إيونات الصوديوم والبوتاسيوم والكلورور وغيرها .

وللكلى السليمة قدرة كبيرة على مواءمة حاجة الجسم . ويهيمن على بعض وظائفها هورمون الفص الخلفى من الغدة النخامية . وترتبط وظيفتها بمقدار الدم الذى يمر فيها كل لحظة ، والواقع أن تأدية الكلى لمهمتها على الوجه الأكمل يشير بسلامة الدورة الدموية .

والكلى عبارة عن مرشحات عضوية ، تسمح بمرور الزائد من الأملاح والماء ، والمواد السامة من الدم ، وتفرزه على هيئة سائل ملون هو البول . ولا تسمح الكلى السليمة بمرور الزلال أو السكر ، إذا كانت نسبته فى الدم لا تتجاوز ١٢ ,٪ .

وأهم أمراض الكلى هى الالتهابات والحصيات . أما الالتهاب الكلوى — المعروف باسم مرض « برايت » نسبة إلى اسم مكتشفه — فهو أحد المضاعفات الخطرة لكثير من الحميات ، وبخاصة الحمى القرمزية فى الأسبوع الثالث ، وكذلك الحصبة والجدرى والدفتريا . كما أنه قد يعقب التهاباً متكرراً فى اللوزتين ؛ أو بيوريا مزمنة فى الأسنان ، أو نتيجة أية بؤرة تقيح أخرى فى الجسم . وقد يحدث كذلك فى أثناء فترة الحمل والنفاس ، وقد ثبت أن التعرض للبرد وتعاطى المواد الكحولية من العوامل الهامة التى تقلل مقاومة الكلى وتسهل إصابتها بالالتهاب .

ويمكن الوقاية من الالتهاب الكلوى بتجنب البرد وعدم تعاطى الكحول وتفادى الإجهاد ، ويجب على المريض بالحمى سرعة العلاج المبكر . مع تناول كمية كافية من القلويات مثل سترات الصودا ، كما يجب علاج بؤرة التقيح فى الجسم سواء أكانت فى اللوزتين أم فى الأسنان أم فى أى عضو آخر .

والتهاب الكلى هو أحد العوامل التى تهيئ الطريق لتكوين الحصى ،

إذ تفقد الأغشية المبطنة نعومتها ، مما يسهل ترسيب الأملاح عليها ، كما أن نقص فيتامين «ا» له التأثير نفسه ، إذ أن نقصه يسبب « تخشن » سطح هذه الأغشية . وكذلك اضطراب التمثيل الغذائى يسبب تركيزاً فى الأملاح ، مما يسهل رسوبها على شكل حصيات ، خصوصاً عندما تكون هناك نواة ترسيب : مثل بويضات البلهارسيا أو أى عائق آخر .

وللوقاية من الحصيات الكلوية ، أو لمنع تكرر حدوثها يجب العلاج الكامل من البلهارسيا، واستعمال مطهرات المجارى البولية ، وتناول كميات كافية من فيتامين « ا » وتجنب الإسراف فى تناول اللحوم ، والكبد، والقهوة ، والشاى والكاكاو ، والشيكولاتة ، وغيرها من الأغذية الغنية بقاعدة « البيورين » التى يتخلف عن هضمها وتمثيلها حامض البوليك أو « اليوريك » .

وهذه الالتهابات المختلفة ، والحصيات المتنوعة ، هى أهم الأسباب التى تعجز الكلى عن تأدية وظيفتها الرئيسية ، وهى تحرير الدم من السموم والمخلفات ، فينشأ عن ذلك المرض المعروف بالتسمم البولى ، أو داء البولينا . ومن أعراض هذا الداء الصداع الشديد ، وقىء وتشنج فى العضلات ، وعسر فى التنفس ، وأخيراً غيبوبة طويلة قد تعقبها الوفاة ؛ ولا تظهر هذه الأعراض طالما كان ثلث الكلية سليماً .

ولا يوجد عقار يشفى مرشحات الكلى التالفة ، لتستأنف القيام بوظيفتها الحيوية . ولم توفق الجراحة نهائياً إلى استنباط وسيلة لاستبدال كلى سليمة بالكلى المريضة ، لحيوان أو إنسان حديث الوفاة ، قياساً على نجاحها فى استبدال قرنية شفافة بقرنية العين المعتمة لذلك اتجه تفكير العلماء إلى ابتكار جهاز يعمل على أساس فكرة تفريق المواد البلورية السامة ، التى تشبه البولينا ، من المواد الهامة كزلال الدم ، بواسطة غشاء شبه نفاذ يسمح بمرور الأولى ولا يسمح بمرور الثانية . وبذلك

تستطيع السموم والأملاح المرور خارجه مع الاحتفاظ ببلازما الدم داخله .

وقد ابتكر جهاز الكلية الصناعية البروفسور كولف الهولندى فى أثناء احتلال الألمان لبلاده ، واحتفظ به سراً طيلة مدة الحرب حتى لا ينتفع به العدو .

وهو يتكون من أسطوانة تدار بواسطة محرك كهربائى ملفوفة حولها أنابيب من السيلويدين ، النصف الأسفل منها مغمور فى حمام به محلول خاص .

ويمر الدم من الشريان الذراعى خلال الجهاز ، فيتخلص من السموم والشوائب ويرجع أنقى نسبياً إلى الوريد الفخذى ، ويعود ثانية من الجهاز وإليه ، وهكذا دواليك . وهذا الإجراء لا يسبب عناء ، ولا يحتاج إلى مخدر ، بل إن كل ما يلزم هو جهاز لنقل الدم يعوض الدم الموجود داخل أنابيب الكلية الصناعية ، الذى هو فى الواقع خارج الدورة ، أما المدة اللازمة لتنقية الدم نهائياً بحيث يصبح طبيعياً — إذ تنخفض نسبة البولينا من الأرقام التسممية العالية « ٣٠٠ مليجرام فى المائة » إلى الأرقام العادية « ٤٠ مليجراماً فى المائة » — فهى فى المتوسط من ثلاث ساعات إلى ست ساعات — وقد أمكن بواسطة الكلى الصناعية إنقاذ ضحايا التسمم البولى من موت محقق .

وأهم الحالات التى تستعمل فيها الكلية الصناعية بنجاح ، هى التسمم البولى الذى يعقب بعض العمليات الجراحية ، نتيجة توقف الكلية مؤقتاً عن إفراز البول ، والذى ينشأ عن تضخم البروستاتا ، أو عن حصاة فى الكلية أو الحالب ، أو عن التهاب كلوى حاد ، أو تناول مادة سامة للكلية مثل الجرعات الكبيرة من مركبات السلفا التى يجب أن تستعمل بإشراف الطبيب وليس اعتباطاً كما هو حادث الآن .

ويجب على مرضى الكلية الحذر من إجهاد الكلية المريضة ، وتوقى

حدوث التسمم البولى والاستسقاء ، ومراعاة نظام غذائى يكفل المحافظة على حيوية الأنسجة من الاضمحلال . ويمكن الإكثار من المواد النشوية ، وعدم الإسراف فى تناول المواد الدهنية . أما المواد الزلالية فتتغير كميتها حسب حالة الكلية ، فتارة يجب الإقلال منها ، وتارة يجب الإكثار منها ، ويحسن أن يكون ملح الطعام قليلا دائماً وتمنع الخمور منعاً باتاً ، ويجب تعاطى المواد القلوية مثل سترات البوتاسيوم الفوارة من حين لآخر .

تضخم البروستاتا

كلمة بروستاتا معناها حارس ، وهذه الغدة تحرس فتحة المثانة ولها إفراز هام لحيوية الحيوانات المنوية ، وتقوم فى أسفل قناة مجرى البول بين المثانة وعضو الذكر ، وتبدأ غدة البروستاتا فى التضخم بعد الخمسين من العمر .

وقد دلت الإحصائيات على أن ٦٦ ٪ من الرجال فى سن السبعين تتضخم عندهم البروستاتا ، غير أن أعراض المرض لا تظهر إلا فى خمس هذه الحالات فقط .

ومنشأ هذا التضخم غير محدد تماماً . وهناك نظريات عدة لتفسير هذا السبب ، منها أنه تورم عادى ، ومنها اضطراب نسبة الهورمونات ، وعلى أساس هذه النظرية يعالج التضخم بحقن هورمونات الخصية مثل « البراندرين » وغيره .

وتضخم البروستاتا يضيق مجرى البول ، ويسبب صعوبة التبول واحتقان القناة البولية ، ويشعر المريض بالرغبة فى التبول كل فترة وجيزة ، مع الإحساس بألم بالغ ، ويستيقظ من نومه مرات عديدة لتفريغ

المثانة .. والتعرض للبرد وتعاطى الخمور يزيد الحالة سوءاً .

وبمرور الوقت يزيد الانسداد ، وتتمدد المثانة ولا يمكن تفريغ كل محتوياتها ، فيختزن جزء من البول قد يبلغ $\frac{1}{3}$ لتر ، وهذا يسبب ضغطاً خلفياً يوسع الحالب وحوض الكلى ، ويضر الكلى نفسها . وهذا فضلا عن تكاثر الميكروبات فى المثانة ، مما يسبب بها التهاباً قد يصعد إلى الكلى فيضاعف من خطورة الحال .

ومن السهل تشخيص تضخم البروستاتا ، فالأعراض التى يشكو منها المريض تتحدث عن المرض ، وللتحقق يضع الطبيب الإصبع فى الشرج ليلمس مقدار التضخم ، ويمكن قياس البول المختزن عقب سحبه « بالقسطرة »

وتضخم البروستاتا مرض بطىء ، ويجدى فيه كثيراً اتخاذ الاحتياطات الصحية ، وهى تفريغ المثانة عند الشعور بالحاجة إلى التبول ، وتجنب الخمور ، كما يفيد تدليك البروستاتا . أما العلاج بهورمون الخصية فقد يفيد فى بعض الأحيان ، غير أنه يجب ألا نسرف فى استعماله وأن نتجنبه تماماً عند الاشتباه فى سرطان البروستاتا ، إذ أنه يساعد على سرعة انتشار هذا النوع من السرطان ، ونفضل استعمال حقن هورمون المبيض ، فهو يساعد على انكماش غدة البروستاتا ، ولا خطر منه على سرطانها ، بل على النقيض من ذلك ، فهو يستعمل بنوع خاص فى حالة سرطان البروستاتا ، لتخفيف الآلام الشديدة التى يعانيها المريض ، ويغنى عن استعمال حقن المورفين .

وعند صعوبة التبول ، تفيد تدفئة منطقة المثانة ، وخير الطرق لذلك هى الجلوس فى الماء الساخن لأكبر درجة يمكن للجسم تحملها ، فهذا يزيل تقلص فتحة المثانة ويسمح للبول بالمرور . فإذا فشل هذا الإجراء ، وجب استدعاء الطبيب فوراً لعمل « قسطرة » .

وثمة حالات تستلزم المبادرة بإجراء عملية لاستئصال البروستاتا ، وإنه لمما يبعث على الدهشة أن نجد شيخاً فى التسعين من عمره يعانى من ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب ، ومع ذلك يتحمل فى سهولة ويسر عملية استئصال البروستاتا .

وهناك نوعان من العمليات . فى النوع الأول تفتح المثانة ، أما فى النوع الثانى فطريق الوصول إلى البروستاتا هو إدخال المنظار فى قناة مجرى البول .

ويجب ألا يغرب عن البال احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا ، ومن ثم يجب التشخيص المبكر ، ليمكن الاستئصال الجراحى .

ولا توجد البروستاتا فى النساء ، ولذلك استرحن من اضطراباتها وأمراضها ، غير أن لديهن الرحم ، والثدى ، وهما أكثر الأمكنة تعرضاً للسرطان .

ويبدأ سرطان الثدى بورم موضعى قد لا يسبب أى ألم ولابد أن نؤكد ضرورة أخذ عينة من هذه الأورام وفحصها الباثولوجى بالميكروسكوب للتحقق من عدم وجود سرطان ، وتشخيص الحالات المبكرة منه حتى يتسنى استئصالها بالجراحة .

البلهارسيا

ينتشر مرض البلهارسيا فى الجمهورية العربية المتحدة ، كما ينتشر فى كثير من البلاد العربية الأخرى كالعراق ، وليبيا ، وتونس ، ومراكش وفلسطين ، والسودان ، وفى كثير من البلاد الإفريقية مثل زنجبار ، وتنجانيقا ، وروديسيا ، وجنوبى إفريقيا ، ونيجيريا وساحل الذهب وساحل العاج ، وسيراليون ، ومنطقة الكونغو وغيرها . كما توجد البلهارسيا

فى الصين واليابان والفليبين ، وجنوب شرقى آسيا . وتتوطن بلهارسيا الأمعاء فى فنزويلا والبرازيل .

على أن مصر تنفرد من بين هذه البلاد كلها بأنها تحوى أكبر عدد من المصابين بالبلهارسيا البولية ، أو بالبلهارسيا المعوية ، أو بهما معاً . ولم يجد استعمال حقن « الطرطير » فى استئصال شأفة هذا المرض من مصر لأن عدد المصابين به من أبنائها يبلغ عشرة ملايين أكثرهم من القرويين الفقراء الذين لا تمكنهم أعباء الحياة من الانقطاع عن طلب الرزق خلال الفترة التى يتطلبها العلاج ، وهى لا تقل عن شهر .

وإهمال علاج هذا المرض فى مراحل العمر الأولى يمهد لمجموعة من الأمراض تظهر أعراضها بوضوح مع التقدم فى السن .

فالبلهارسيا البولية تمهد الطريق لحصيات المثانة والحالب ، وضيق مجرى البول ، وتمدد حوض الكلى وفروعه ، والتقيح وسرطان المثانة .
والبلهارسيا المعوية تسبب نوعاً من الدوسنطاريا ، علاوة على أورام المستقيم الحميدة والخبيثة ، وتضخم الطحال ، وتليف الكبد وسرطانه أحياناً ، والاستسقاء .

ولذلك لم يكن عجيباً ، أن تكون مكافحة هذا المرض هى الشغل الشاغل لكثير من العلماء والباحثين المصريين . وتهدف جهودهم إلى تحسين طريقة العلاج المستعملة ، وإيجاد وسيلة فعالة لمقاومة انتشار هذا المرض .

وقد تم اكتشاف مادة « الفؤادين » عام ١٩٣١ ، وثبتت صلاحية هذه المادة لعلاج البلهارسيا عن طريق الحقن العضلى . وبذلك أمكن علاج حالات الأطفال والسيدات البدينات بعد تعذر علاجهن بالحقن الوريدى بمادة الطرطير .

وكذلك أمكن ، بعد أبحاث مضنية ، إيجاد مادة تقتل القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا فى الترع والقنوات ، وهذه المادة هى كبريتات النحاس بنسبة خمسة أجزاء إلى كل مليون سنتيمتر مكعب من مياه الجدول المراد تطهيره . وقد ثبت أن هذه النسبة لا تضر الإنسان أو الأسماك أو الحيوانات المستأنسة أو النباتات المصرية المختلفة التامة النمو ، كما أنها لا تؤثر فى إنماء البذور .

ولاشك أن إبادة القواقع الناقلة لطفيل البلهارسيا كفيلة باستئصال شأفتها ، وتطهير أرض الوطن منها . فالمعروف أن هذه القواقع هى التى تساعد على التوطن ، ولذلك لم تتوطن فى إنجلترا ، أو الهند، أو أستراليا برغم إصابة الكثيرين من أبنائها بالبلهارسيا فى أثناء تجنيدهم فى مصر لخلو هذه البلاد من القواقع السالفة الذكر .

وفى سبيل إبادة القواقع فى مصر ، قام معهد الأبحاث بمحاولات أخرى على نطاق واسع ، مستخدماً « الجامكسان » و « الدلتاكسان » والفينول خماسى الكلور ، لمعرفة أثر كل منها على قواقع البلهارسيا .

ومنذ وقت غير بعيد حاول العالم البرازيلى « دياس » تربية قواقع البلهارسيا لإجراء بعض تجاربه عليها ، ولشد ما كانت دهشته عندما وجد أنها هلكت كلها فى حين كان يهدف بتجربته إلى إكثارها وتنميتها . وعند فحص هذه الظاهرة الغريبة ، تمكن من فصل فيروس خاص يقتل القواقع ، وسرعان ما حمل فيروسه العجيب فى حقيبته وحضر طائراً إلى مصر ، بلد البلهارسيا ، حيث أخذ يجرى تجاربه مع بعض الأطباء المصريين ، لتطهير القواقع من ترعة إمبابة . حيث أمضى عدة أشهر يدرس ويدقق ويفحص .

أما من حيث العلاج ، فقد أمكن استنباط وسيلة لتقصير المدة اللازمة للشفاء التام ، من شهر كامل ، إلى ما يتراوح بين خمسة أيام وعشرة أيام،

حسب الحالة الصحية العامة للمريض ، من حيث سلامة القلب والكلى .
ولاشك أن تقصير فترة العلاج ، يعود على الدولة بفوائد صحية واقتصادية جمة .

ويوالى الأخصائيون تجربة مشتقات « الميراسيل » وهو العقار الألمانى الذى يعالج البلهارسيا عن طريق الفم على هيئة أقراص ، غير أنه من ناحية الوقاية سوف يساعد على القضاء على البلهارسيا تنفيذ وتعميم المشروعات الصحية فى القرى وانتشار التعليم بها، فيحذر أهالى الريف الاستحمام والخوض فى مياه الترع والبرك والمساقى ومزارع الأرز التى تهدى إليهم هذا المرض الوبيل .

الغدد الصماء

الغدد الصماء ليس لها قنوات ، ويعرف إفرازها باسم « الهورمون » وهو يصل إلى الدم مباشرة ، ويؤثر فى جميع أجهزة الجسم .

والغدد الصماء هى جزر لانجرهان بالبنكرياس ، والغدة النخامية التى فى قاع الجمجمة ، والغدة الدرقية فى مقدمة الرقبة ، والغدد جارات الدرقية ، والغدة فوق الكلوية ، والمبيض والخصية .

وأكثر الاضطرابات لدى متقدمى السن تنشأ عن جزر لانجرهان ، والغدة الدرقية والغدد الجنسية .

الغدة الدرقية

زيادة إفراز الغدة الدرقية ليست نادرة فى متقدمى السن وهى تسبب جحوظ العينين . والغدة الدرقية تنظم عمليات التمثيل الغذائى فى الجسم ، وعندما يزيد نشاطها ، تزيد كمية الأكسجين المستهلك فى الأنسجة ،

ويمكن التحقق من ذلك بتحليل هواء الزفير . ومن أعراض زيادة إفراز هذه الغدة ، نقص الوزن ، والضعف العام ، والأرق ، وخفقان القلب ، والإسهال ، وإذا أهملت الحالة يحدث هبوط القلب .

وللغدة الدرقية خاصية امتصاص اليود ، ويمكن استعمال اليود الذرى لتشخيص الحالة . وإلى عهد قريب كانت العملية الجراحية هى العلاج الوحيد ، أما الآن فإنه بإعطاء اليود الذرى كشراب عن طريق الفم يمكن خداع الغدة الدرقية ، فتمتصه بنهم ، باعتباره يوداً عادياً وبهذه الوسيلة نحطم من خلايا الغدة القدر الذى نريد ونستغنى عن الاستئصال الجراحى .

وهناك الآن عقاقير تمنع تكون هورمون الغدة الدرقية المعروف « بثلاثى يودور الثيرونين » ولذلك فإنها تفيد فى علاج هذه الحالة .

« والجواتر » هو تورم الغدة الدرقية ، وقد يكون مصحوباً بزيادة أو نقص إفرازها . وعند نقص إفراز الغدة الدرقية ، يقل استهلاك الأكسجين فى الأنسجة ، وتبطئ جميع العمليات الحيوية ومنها وظائف خلايا المخ ، وتبطئ كذلك دقات القلب ، ويسمك الجلد وتنتفخ الجفون ويسقط الشعر ، ويحس المريض بالبرودة دائماً . ويستجيب هذا المرض للعلاج بهورمون الغدة الدرقية ، الذى يمكن تعاطيه عن طريق الفم .

مرض السكر

تكثر الإصابة بالسكر بين الشيوخ ، وهو مرض يتميز بعجز الجسم عن الانتفاع بالسكر الذى يمتص من الطعام ، فيطرد فى البول ، ولتسهيل مهمة إخراجه تفرز الكلى البول بكثرة ، ولهذا نجد أن من أعراض السكر إفراز كمية كبيرة من البول ، تحتوى على مادة سكر الجلوكوز .

وسبب مرض السكر نقص إنتاج هورمون الأنسولين ، الذى يصنع فى خلايا البنكرياس تلك الغدة الهضمية التى توجد خلف المعدة — والبنكرياس يفرز عصارة هاضمة، تصل عن طريق قناة خاصة إلى الاثنى عشرى ،لتفتيت جزئيات الطعام البروتينى والدهنى والنشوى وتحويل كل هذا إلى مواد بسيطة قابلة للامتصاص ، ويحتوى البنكرياس كذلك على مجموعة من الخلايا تسمى جزر لانجرهان ، تفرز هورمون الأنسولين ، الذى يصل إلى الدم مباشرة ، والغريب أنه قد لا تحدث تغييرات فى تركيب هذه الخلايا تفسر مظاهر مرض السكر ، والواقع أن سبب هذا المرض ليس بهذه البساطة . فهناك عوامل متشابكة ، منها الغدة النخامية التى تسيطر على إفراز الأنسولين ، وخلايا « ا » الموجودة فى نفس جزر لانجرهان ، والتى تفرز هى الأخرى هورموناً يسمى « جلوكاجون » يضاد مفعول الأنسولين .

ولا يؤدى نقص الأنسولين إلى اضطراب هضم وتمثيل النشويات وحدها ، ولكنه يعطل أيضاً تمثيل الدهنيات ، مما ينشأ عنه حموضة الدم ، والغيبوبة التى قد تعقبها الوفاة .

ولا يعرف للآن سبب نقص الأنسولين ، ولكن الملاحظ أن مرض السكر ينتقى عائلات معينة ويختار ضحاياه من البدينين .

ويختلف مرض السكر فى متقدمى السن عنه قبل الأربعين ، ففى الأطفال والشبان يعد هذا المرض خطراً ، وتصعب السيطرة عليه، وقبل اكتشاف الأنسولين كان يسبب الموت المحقق ، والآن يحتاج إلى رعاية طبية مستمرة .

أما مرض السكر فى الشيوخ ، فهو أمر يسير ، يندر أن يسبب حموضة فى الدم أو الغيبوبة ، وقد لا يحتاج إلى أنسولين أو حتى إلى اتباع نظام غذائى خاص .

وهناك علاقة وثيقة بين مرض اسكر وتصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، ومعظم مرضى السكر ، سواء من الصغار أوالكبار ، يصيبهم تصلب الشرايين ، بغض النظر عن العناية بالعلاج .

والحقيقة الهامة التى نحب أن نوضحها ، هى أن مرض السكر لا يؤثر فى حياة الشيوخ ، ولكن الذى يؤثر فيهم هو تصلب الشرايين ، سواء أكانت شرايين القلب . أم الساق ، أم المخ ، أم الكلى .

ويبدأ السكر فى الشيوخ ببطء ، وقد يكتشف مصادفة فى أثناء الفحص الروتينى للبول ، ولو أن كل فرد اهتم بالفحص الشامل السنوى الذى سبق أن أكدنا أهميته ، لاكتشفت حالات السكر فى بدئها ، وقد يزول مرض السكر نهائياً من البدينين بمجرد إنقاص وزنهم .

ومعظم سكر الشيوخ يعالج بنجاح بتنظيم الغذاء وحده ، وبإنقاص الجسم إلى الوزن الطبيعى ، ويلاحظ أن أى ارتفاع فى درجة الحرارة يسىء إلى الحالة ، ولذلك يتطلب علاجاً سريعاً بمبيدات الميكروب .

ومن حسن الحظ أن لاحظ أحد العلماء نقص كمية السكر فى دم المرضى فى أثناء العلاج بمركبات السلفا . وقد استحدثت مركبات كيمائية قريبة الشبه من السلفا وأخرى من «اليوريا» ، وقد ثبت أنها تفيد فى علاج السكر لدى متقدمى السن ، عند تعاطيها كأقراص ، عن طريق الفم .

وعندما تتصلب الشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب يلاحظ أهمية عدم إنقاص السكر سواء بالغذاء أو بالأنسولين أو بالأقراص سالفة الذكر ، فإن ذلك يعرض هذه الشرايين للانسداد بالجلطة الدموية ، مما قد يسبب السكتة القلبية .

وتصلب شرايين الساق شائع فى مرض السكر ، وقد يؤدى إلى « الغنغرينا » . وتحدث تغيرات أيضاً فى شرايين الكلى ، وفى شرايين شبكية العين ، كما أنه من الشائع أيضاً حدوث التهاب أعصاب الأطراف .

البول السكرى الكاذب

ينشأ مرض البول السكرى الكاذب عن نقص إفراز هورمون الفص الخلفى للغدة النخامية .

ويشعر المريض فى حالة الإصابة به بالظمأ البالغ ، وكثرة التبول . كما يشعر بذلك مريض السكر ، وإن كان هذا المرض لا علاقة له مطلقاً بمرض السكر ، ولذلك دعى بمرض السكر الكاذب ، فالبول فى هذا المرض لا يحتوى على السكر ، وكثافة بول مريض السكر الكاذب ١٠٠١ وكثافة الماء ١٠٠٠ وكثافة البول العادى وبول مريض السكر ١٠١٥ .

ولا يعرف الطب سبباً لاضطراب هذا الجزء من الغدة النخامية ، الذى يؤدى إلى هذه الأعراض المزعجة ، ونرجح أنها أسباب عصبية .

وعلى المريض بهذا الداء أن يوطن نفسه على المداومة على استعمال حقن خلاصة الفص الخلفى للغدة النخامية . ويفضل المحلول الزيتى منه حقنة كل يومين أو ثلاثة .

ويمكن استعمال مسحوق مجفف من هذه الغدة « كنشوق » ويجب على المريض عدم الإسراف فى استعمال « النشوق » أو الحقن لأنهما لا يستعملان إلا عند الحاجة ، وبالقدر الذى يحسّن الأعراض فقط ، وإلا فإنهما يسببان احتجاز الماء فى أنسجة الجسم .

الغدد الجنسية

عندما تبلغ الأنثى سن اليأس ، وينقطع الطمث فى نحوس الخمسين ، تحدث أعراض مزعجة ، منها الصداع ، وارتفاع ضغط الدم ، والإحساس بالضيق والعصبية .

وقد اتضح أن ذلك يرجع إلى اضمحلال المبيض وتوقفه عن إفراز هورمونيه ، ولذلك يوصف «الإسترون» و «البروجستيرون» وهما هورمونا المبيض ، لإزالة هذه الأعراض .

وهناك حالات التهاب الثدى فى النساء الذى قد يمهد لتكون سرطان الثدى . وقد ظهر أن حقن الإناث بهورمونات الخصية يمنع هذا التحول الخطر .

ولقد سبق أن أشرنا إلى أن حقن الرجال بهورمونات المبيض يخفف الآلام العنيفة التى يعانيها مرضى سرطان البروستاتا ، وأنها قد تغنى عن حقن المورفين .

أمراض القلب والشرايين

أمراض القلب والشرايين أكثر الأمراض شيوعاً ، وإليها ترجع نسبة كبيرة من الوفيات فى معظم البلاد المتحضرة ، غير أن الخوف من هذه الأمراض يرجع لأسباب أعمق ، متأصلة فى النفس البشرية منذ أقدم العصور . إذ كان يعتقد أن القلب منبع الحياة ، ومكمن العواطف ، لذلك نضفى على اضطرابات القلب ، أهمية أكبر من تلك التى نضفيها على اضطرابات الأعضاء الأخرى كالمعدة ، أو الكبد ، أو الكلى .

وأهم الأمراض التى تصيب القلب تنشأ بسبب تصلب الشرايين التاجية التى تغذى عضلة القلب نفسها ، أو ارتفاع ضغط الدم الذى يلقى عبئاً ثقيلا على عضلة القلب ، فتتمدد ثم تضعف ، أو تلف صمامات القلب ، أو ازدياد إفراز هورمون الغدة الدرقية ، كما أن هناك عوامل

عصبية كثيرة ، تسبب اضطرابات وظائف القلب ، ينشأ عنها الإحساس بالضيق والتوتر والقلق البالغ ، مع أنها لا تسبب أبداً تلفاً مستديماً فى عضلة القلب ، ولا تحدث الوفاة مطلقاً .

تصلب الشرايين

يصيب تصلب الشرايين صمامات القلب أو الأوعية الدموية .وأول تغير يحدث هو ترسيب طبقة دهنية على سطح الشريان الداخلى ، مما يسبب تلفاً وتليفاً فى بعض أجزائه . وهذا بدوره يؤدى إلى ترسيب مواد جيرية . والنتيجة النهائية لهذه العمليات هى ضيق الوعاء المريض ، مما يعوق مرور الدم به ، وقد ينتهى هذا إلى إغلاق الوعاء تماماً ، وفى أحوال أخرى يتسبب بطء مرور الدم به فى إحداث جلطة بداخله ، تسبب انسداداً مفاجئاً .

وتصلب الشرايين مرض منتشر بين متقدمى السن ، للدرجة أنه عد ضريبة لازب للشيخوخة وضريبة لتقدم العمر .

غير أن دراسة شرايين المتوفين فى سن الثمانين والتسعين دلت على أن الكثير منها لم يكن به أى تصلب ، كما شوهدت حالات تصلب شرايين فى الصغار ، مصحوبة باضطراب فى هضم وتمثيل المواد الدهنية ، وأهمها مادة « الكولسترول » ونسبة الكولسترول فى الدم يمكن قياسها بسهولة ، وقد لوحظ أن تصلب الشرايين يصاحبه دائماً ارتفاع فى نسبة الكولسترول فى الدم .

وثمة دليل آخر على علاقة تصلب الشرايين بالغذاء يبينه لنا التوزيع الجغرافى للمرض ، ففى شمال الصين وأوكيناوة ، حيث الطعام قليل ، واللبن والزبدة والبيض — وهى المواد الغنية بالكولسترول — تكاد تنعدم ، نجد

أن تصلب الشرايين يكاد ينعدم هو الآخر ، وفى الحرب الأخيرة نقصت نسبة الوفيات بسبب تصلب الشرايين فى إسكندناوة لقلة الغذاء عامة ، وقلة المواد الدهنية على وجه الخصوص باستثناء الدانمركيين ، الذين فضلوا أكل الجبن والزبد ، وامتنعوا عن تصديرها إلى ألمانيا ، وفى بريطانيا نقصت الإصابات بتصلب الشرايين ، بسبب توزيع الطعام بالبطاقات فى أثناء الحرب و بعدها .

ومن ذلك يتضح أن الوقاية من مرض تصلب الشرايين ، تستلزم تناول غذاء خفيف قليل الدهن . ولا ريب فى أن أهم أسباب انتشار هذا المرض فى مصر والشرق العربى ، أننا نحب الأكل بشراهة ونهم عجيبين .

على أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً هاماً فى انتشار المرض ، منها عامل الوراثة ، وعدم قدرة الجسم على تمثيل مادة الكولسترول . فيجب على كل منا أن يعمل على إنقاص وزنه إلى الوزن المناسب للطول والسن . وأن يتناول الطعام بالقدر الذى يحافظ بالضبط على هذا الوزن ، وأن يكون الغذاء قليل الدهن .

وعندما يكون مرض تصلب الشرايين شائعاً بين أفراد الأسرة ، فهذا نذير يلزم الفرد بالاهتمام البالغ باتباع نظام غذائى دقيق منذ فجر حياته ، ليتسنى له الوقاية من هذا المرض .

وتصلب الشرايين مرض خطر ، إذ يختار الشرايين التاجية ، أو شرايين الأطراف أو المخ مسرحاً لمضاعفاته التى تهدد الحياة تهديداً مباشراً .

تصلب الشرايين التاجية

وتصلب الشرايين التاجية ، التى تغذى عضلة القلب ، يسبب نوعاً من الألم العنيف يعرف بالذبحة الصدرية . وتشخيص الحالة يعتمد إلى

حد كبير على شكوى المريض ووصفه لنوع الألم ، وتوقيته ، ومداه ، وعلاقته بالقيام بمجهود .

وهناك مجموعة من الأمراض تسبب آلاماً ينسبها الناس خطأ إلى ذبحة الصدر ، وهى التهابات البلور ، وضيق المرىء ، والتصاقات الرئة ، والروماتزم العضلى ، والتهابات العمود الفقرى ، وزيادة حساسية الأعصاب .

وإنه لمن سوء الحظ أن أى ألم فى الصدر ، وبخاصة فى الجهة اليسرى ، يسبب للناس قلقاً بالغاً ، ويضيع من الأطباء وقتاً طويلا ينفقونه فى بث الطمأنينة فى النفوس ، والإقناع بسلامة القلب .

ولابد أن نؤكد أن كثيرين من مرضى الذبحة الصدرية يعيشون حياة طويلة سعيدة . وقد تزول الذبحة نهائياً فى بعض الأحوال ، إذ بمرور الزمن تكبر الفروع الصغيرة للشرايين التاجية ، وتكفل تغذية عضلة القلب بدلاً من الشرايين الأصلية المتصلبة الضيقة .

ويمكن لمريض الذبحة القيام بأعماله اليومية فى حدود إمكانيات قلبه المريض . ومن حسن الحظ أن لدينا مقياساً دقيقاً لا يخطىء فى تقدير هذه الإمكانيات ، هو الشعور بالألم ، وهذا فى الواقع هو العلامة الحمراء التى تنذر بالوقوف عند هذا الحد من الجهد .

ويجب ألا تملأ المعدة بالطعام ، فتعدد الوجبات الصغيرة أفضل من وجبة واحدة كبيرة . ويحسن تناول الملينات ، ويسمح بتناول القهوة والشاى باعتدال ، لما فيهما من منبهات خفيفة للقلب ، وهذه المنبهات تحسن مرور الدم فى الشرايين التاجية .

تصلب شرايين الساق

وكما أن تصلب الشرايين التاجية يسبب آلاماً تعرف بالذبحة الصدرية ،

كذلك تصلب شرايين الساق يسبب آلاماً عنيفة عند السير ، قد تضطر المريض إلى الوقوف ، وتسمى بالتقلصات المفاجئة .

ومع أن التدخين لا يؤثر كثيراً على مصير الذبحة الصدرية ، فإن ضرره محقق فى حالة تصلب شرايين الساق ، فهو يزيد فى تضييقها ، وبذلك يزيد فى تقليل كمية الدم التى ترد إلى عضلات الساق والقدم . ولذلك كان الإقلاع عن التدخين شرطاً هاماً لتحسين هذه الحالة ، مع العناية بالقدم ، حيث إن قلة توارد الدم يجعل الالتهابات والتقرحات بطيئة الشفاء والالتئام ، وقد يصل الأمر إلى « الغنغرينا » .

ويجب ألا تستعمل الأحذية الضيقة ، أو الجوارب الضاغطة ، أو الاستعانة بالماء الساخن للتدفئة ، والحذر عند قص الأظافر .

وبالمداومة على الرعاية الصحية ، والفهم الدقيق لتطورات المرض ومضاعفاته ، والعمل على توقيها تتحسن الحالة تدريجاً .

تصلب شرايين المخ

تصلب شريان المخ ، الذى يغذى مركز الحركة ، يسبب الشلل النصفى ، وهو ما يطلق عليه الناس اسم « النقطة » وفيه تصاب اليد والساق بالشلل ، وقد يفقد النطق ، إذا كان الشلل فى الجهة اليمنى من الجسم ، وتتحسن الساق عادة قبل اليد .

وتلعب قوة إرادة المريض دوراً فعالا فى استعمال أطرافه عندما تدب فيها الحركة ، والشخص الذى أصيب بالنقطة مرة واحدة ، يعيش فى فزع دائم من تكرارها ، وهذا أمر طبيعى ، ولكنه ضار ، ففى كثير من الأحيان لا تتكرر المأساة ، ويعيش الإنسان حياة طبيعية منتجة .

ولعل أروع مثال لذلك العالم البكتريولوجى الشهير لويس باستير ، فقد عاش ٢٨ عاماً بعد إصابته بالشلل النصفى ، وسجل فى هذه الفترة أعظم اكتشافاته العلمية الخالدة فى عالم الميكروبات .

روماتزم القلب

روماتزم القلب هو مرض الطفولة وفجر الحياة ، ومن يصاحبه المرض حتى سن متقدمة يحتاج إلى عناية خاصة ، لمقاومة الميكروبات التى تزيد الحالة سوءاً .

فالتهاب اللوزتين والحلق قد يسبب مزيداً من تلف صمامات القلب ، فتجب المبادرة بعلاج هذه الالتهابات بالبنسلين وما شابهه فى الوقت المناسب ، ويحسن استعمال البنسلين البطىء ، أو أقراص السلفا ، كسلاح وقائى كلما كان هناك احتمال للإصابة بهذه الالتهابات .

وعندما يستدعى الحال خلع أحد الأسنان ، يجب استعمال البنسلين قبل وبعد هذه العملية ، إذ أن ما يصاحبها من تلف للأنسجة يسمح للميكروبات بالوصول إلى مجرى الدم ، وهذه الميكروبات لا يحلو لها الاستقرار والنمو ، إلا على صمامات القلب التالفة ، مسببة مرضاً بالغ الخطر ، يعرف باسم « التهاب غشاء القلب تحت الحاد » .

أوهام حول القلب

يفزع الكثيرون من أى ألم فى الجهة اليسرى من الصدر أو أى ضيق فى التنفس أو الإحساس بدقات القلب ، مع أنه باستثناء ألم الذبحة ، ليس هناك عرض آخر يؤكد وحده مرض القلب .

فضيق التنفس قد ينشأ من البدانة ، أو اضطراب الرئة أو الأنيميا بالإضافة إلى أمراض القلب .

وتورم القدمين لا يعني حتما هبوط القلب ، فقد ينشأ عن أمراض الكلى ، والأنيميا الشديدة والأوردة المتمددة واضطرابات الدورة الدموية فى الساق ، أو سوء التغذية ، وبخاصة نقص البروتينات .

والخفقان ، أى الإحساس بدقات القلب ، يحدث بعد القيام بمجهود ، وعند الخوف المفاجئ ، وقد يحدث للشخص السليم الخالى من مرض القلب ، بسبب زيادة حساسية الأعصاب .

أما « الدقة » الزائدة المفاجئة ، التى يهرع بسببها الناس إلى الأطباء فزعين ، ويطلقون عليها اسم « القفزة » فهى تحدث بسبب التعب ، أو الإفراط فى التدخين ، أو الإكثار من تجرع القهوة أو لغير ما سبب .

مثل هؤلاء الناس يمرضون وهم أصحاء ، ويحتاجون إلى كثير من الصبر والأناة والإقناع ، وبسط الحقائق ، وتوضيح الأمور لانتزاع مرض الوهم الخبيث من نفوسهم .

ضغط الدم

ضغط الدم هو القوة التى يندفع بها الدم داخل الشرايين ، محدثاً ضغطاً على جدرها يروح تقديره العادى بين ١٢٠ــ ١٤٠ مليمتراً من الزئبق ، عند انقباض عضلة القلب ، و ٨٠ ــ ٩٠ مليمتراً عند انبساطها .

ويكون الضغط لدى بعض الناس أقل من هذا القدر ، وهؤلاء

عادة نحاف الجسم ، طوال القامة ، وليس هذا علامة مرض معين ، بل على النقيض من ذلك فإن فرصة ذوى الضغط المنخفض كبيرة فى حياة طويلة سليمة خالية من أمراض القلب والشرايين ، ولا يحتاجون عادة إلا إلى العناية بالتغذية ، وممارسة الرياضة البدنية لبناء أجسامهم .

وقد ينشأ ضغط الدم المنخفض عن الضعف والأنيميا ، وفى دور النقاهة من الأمراض الشديدة .

أما عندما يكون انخفاض ضغط الدم ناشئاً عن مرض « إديسون » أو الصدمة أو انسداد الشرايين التاجية بجلطة دموية ، فهذه حالات خطرة تستدعى علاجاً سريعاً .

وفيما عدا هذه الحالات النادرة ، فإن انخفاض ضغط الدم يجب ألا يقلق بال أحد .

أما ذوو الضغط المرتفع فيجب أن يألفوا الحياة به . لا أن يعيشوا له ، فكثيرون يبالغون فى الخضوع لجهاز قياس ضغط الدم ، ويصرون على قراءته كل وقت ، ويقلقون لارتفاع عشر درجات أو عشرين درجة . والواقع أن فائدة هذا الجهاز هى وضع معدل يكون أساساً لرسم حياة هادئة بعيدة عن القلق والانزعاج الذى لا يجدى سوى ازدياد الحالة سوءاً .

وأول ما يجب أن يدركه مريض بارتفاع ضغط الدم ، هو أن سير هذا المرض طويل وتدريجى ، وأن هناك سنوات طوالا تمر دون أن يعكر الصفو أمر ذو بال .

ونحب أن نؤكد حقيقة هامة ، هى أن أساس علاج ارتفاع ضغط الدم هو « الاعتدال » : الاعتدال فى الأكل وفى العمل ، وفى اللهو ، وفى طلب المشورة الطبية . فليس هناك علاج لارتفاع ضغط الدم الأولى ، ولكن توجد وسائل مختلفة لخفضه ، وتعديل سيره ، وتعويق

اطراد زيادته ، ومنع مضاعفاته .

وفى مقدمة هذه الوسائل ، إنقاص الوزن إلى القدر الطبيعى ، فارتفاع الضغط وحده عبء ثقيل على القلب ، يجب ألا نضيف إليه عبء البدانة التى لا خير فيها .

وفى الحالات المبكرة من المرض ، لا داعى مطلقاً لتحديد أنواع الطعام ، فقد ثبت خطأ الرأى القديم الذى ينصح بمنع اللحوم الحمراء والبيض وكل مايسبب نقصاً خطراً فى البروتين ، ويمكن أن يسمح بالتوابل.

ويحتل ملح الطعام اليوم مكان الصدارة فى قائمة الممنوعات ، وكل مريض بالضغط أو القلب يعرف تماماً أهمية تجنب ملح الطعام ، والواقع أنه من الحكمة تقليل ملح الطعام فى الأحوال المتوسطة ، إذ لا يفيد كثيراً الامتناع التام عنه ، أما فى الأحوال التى يبلغ فيها الارتفاع درجة تسبب أعراضاً ملموسة ، فالغذاء الخالى من الملح تماماً يصنع العجائب وإن سر نجاح غذاء الأرز فى تخفيض الضغط ، ليس فى الأرز نفسه ولكن فى كونه قليل الملح .

وطبيعى أن ممارسة هذا النظام القاسى فى التغذية ، يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب .

ويسمح بتناول القهوة والشاى باعتدال . والواقع أن الكافيين فى هذه المشروبات يفيد أحياناً فى إزالة صداع الضغط ، والتدخين الخفيف لا ضرر منه ، بل إن ذلك يفيد فى بعض الأحيان ، إذ يمنع القلق ، ويهدئ الأعصاب .

ويحسن أن يستمر مرضى الضغط فى القيام بأعمالهم العادية ، وأن يخففوا من طموحهم ، ويروضوا أنفسهم على الهدوء وتفادى القلق والتوتر العصبى .

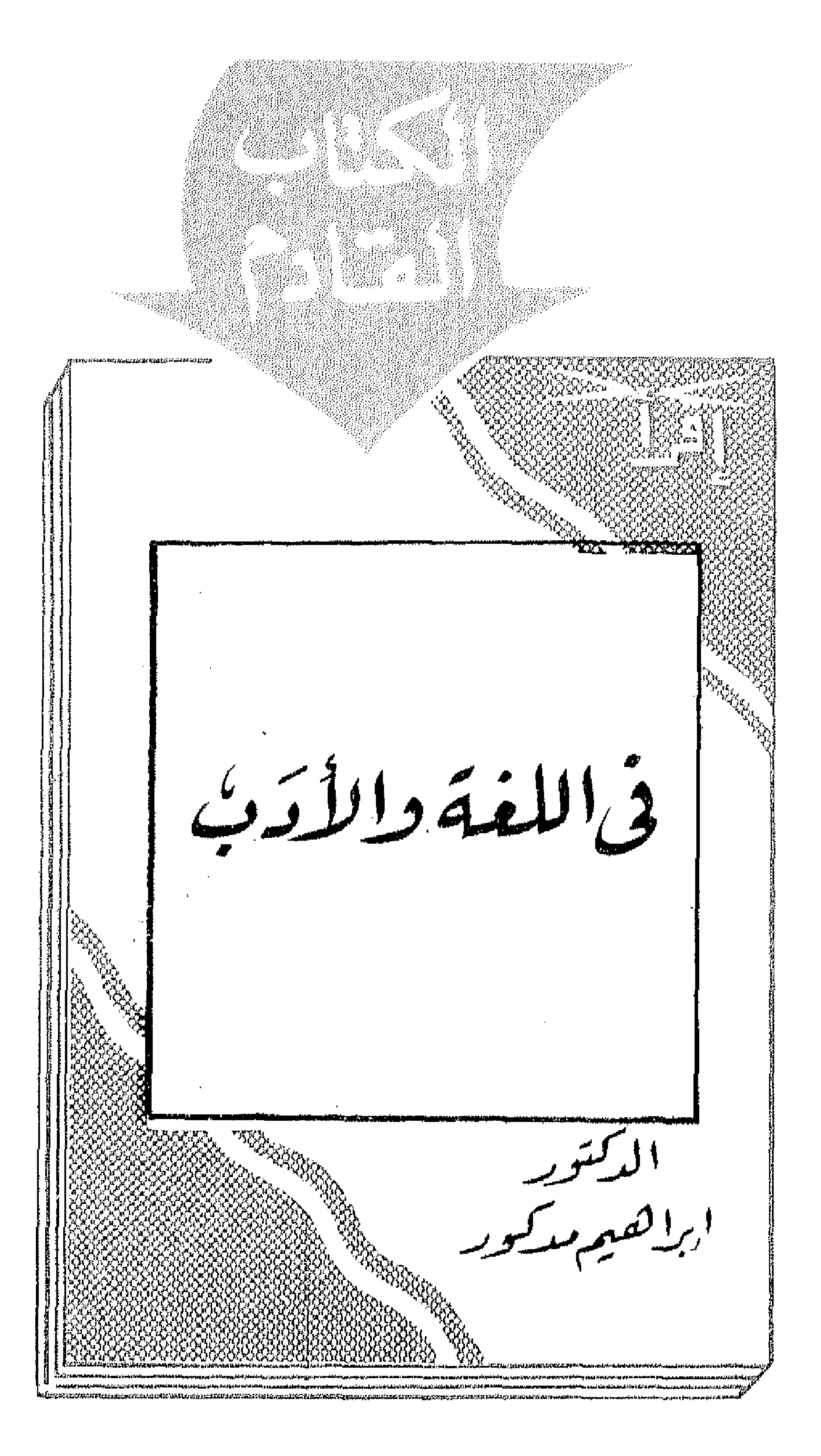
إن ساعات العمل الطويلة أقل ضرراً من عمل ساعة واحدة بتوتر زائد .

فالموظف الذى يشغل ذهنه بالعلاوات والترقيات ، والطبيب الذى يحمل عبء كل مريض ، والعامل الذى يتبارى فى سرعة الإنتاج ، كل أولئك يعملون على زيادة الضغط المرتفع ، فبإجراء تعديل بسيط فى نظام الحياة ، يمكن أن يؤدى كل منهم عمله العادى ، على أن يتوقف عند التعب ، لينال قسطاً من الراحة ، وأن يوزع إجازته السنوية الطويلة على عدة إجازات قصيرة ، موزعة على طول العام . ويستحسن استعمال المسكنات والملينات عند الحاجة .

ولما كان العصب السمبثاوى هو المهيمن على تضييق الشرايين ، فهو يعد عاملا رئيسياً فى رفع الضغط ، ولذلك استحدثت عقاقير كثيرة تهدف جميعاً إلى الحد من نشاط هذا العصب وتقليل مفعوله ، فتتسع الشرايين ويهبط الضغط ، وهى عقاقير شديدة الفعالية ، ومتى استعملت بذكاء وحكمة فإنها تؤدى إلى أفضل النتائج .

تم إيداع هذا المصنف بدار الكتب والوثائق القومية
تحت رقم ٤٧٤٧ / ١٩٧٠

مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٧٠


الكتاب
القادم
اقرأ
فى اللغة والأدب
الدكتور
ابراهيم مدكور